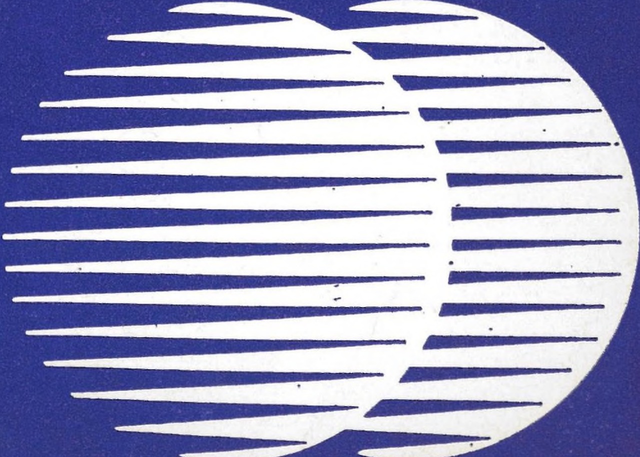
A testnevelés tanítása

XVI. ÉVFOLYAM
1980 | 4
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

Rovatvezetők:
Dr. Andor György
Dr. Csider Tibor
Lovas Albert
Somorjai László
Szentgyörgyi Zoltán

Lovas Albert felvétele

TARTALOM

Az 1980/81-es tanév elé 97
Dr. Nagy Tamás: A tantárgyi célok, feladatok és követelmények változásainak történeti áttekintése (1946—1963) II. 98
Varga Sándor: Didaktikai egységek tervezése ... 104
Dr. Farmosi István: Középiskolai tanulók testösszetétele és szomatotípusa 109
Szurovcev Edvárd: Egyetemi hallgatók úszástanítása mély vízben 112
Nagy Sándor: Az állóképesség és a gyorsaság fejlődésének vizsgálata iskolásoknál 114
Ötletek, újdonságok 117
Szakterületünk tudományos életéből 119
Sport és nyelv 121
Gyógytestnevelés 123
Könyvismertetés 124
Gergely Gyula—dr. Dörflinger Károlyné: Kialakult a diáksport 1980/81. tanévi versenynaptára 126

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, OPI, Bp.; *dr. Dörflinger Károlyné* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Farmosi István* tud. osztvez., Bp.; *Fazekas Miklósné Virág Ildikó* sportfőelőadó, Miskolc; *Gergely Gyula* testnevelő tanár. MM, Bp.; *Kocsis Zsuzsa* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Molnár Ildikó* nyelvész, Bp.; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Nagy Tamás* OTSH elnökhelyettes, Bp.; *Nádasi Lajos,* adjunktus, Debrecen; *Szentgyörgyi Zoltán* egy. testnevelő tanár, Bp.; *Szurovcev Edvárd* egy. testnevelő tanár, Bp.; *Tenkei Antal* szakfelügyelő, Gyula; *Varga Sándor* vez. szakfelügyelő, Bp.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 9563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 80.5543 Budapest, 1980
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Az 1980/81-es tanév elé

Kedves Kartársak!

A nevelői gyakorlatban a tanév befejezése egyúttal az új tanév elkezdése is, a folyamatosság egy láncszeme. Ebből az örök folytonosságban a megismerhetetlen újrakezdésben szakmai lehetőségeinkből fakadóan a kor egy olyan feladatot ruházott ránk, amelynek megoldására csak testnevelő tanárok képesek, mindenki más csak segítő lehet.

A műszaki-technikai fejlődés következtében létrejött lelki feszültségek oldásában új feladat vár a testnevelésre és a sportra. Az iskolai testnevelés és a nevelési célkitűzéseknek alárendelt diáksport képességbeli megkülönböztetés nélkül a tanulóifjúság egészére hat, ezért kiemelten fontos eszköz ifjúságunk deformálódási folyamatának a megállításában. Jelenleg rendelkezésünkre állnak mindazok a felhalmozott ismeretek, amelyek megfelelő szándék és létesítményfeltételek között segítenek egy olyan felnövekvő nemzedék nevelésében, amelyik képes lesz elviselni a jelenleg még kellően nem érzékelhető testi és lelki megterhelést. Az iskolának, nekünk nevelőknek nagy a felelősségünk a jövő nemzedéke iránt: éljünk a ma még kínálkozó lehetőségekkel és tegyünk meg mindent fiataljaink harmonikus fejlődéséért, pszichofizikai egyensúlyának megteremtéséért.

A testnevelés és a diáksport nem egy tantárgy, vagy egy tanár feladata, hanem a nevelőtestület hivatásából adódó kötelessége, az egész társadalom ügye és érdeke. A felnövekvő nemzedék testkultúrájának fejlesztésére a legmagasabb szintű politikai és állami testületek hoztak döntéseket. Legutóbb a XII. kongresszus határozata mondta ki, hogy „az egészség megőrzésében a fizikai erőnlét fejlesztésében fontos szerepe van a testnevelésnek, a testedzésnek, a sportnak.” Az utóbbi években tapasztalt fejlődés ellenére még mindig „az iskolákban a figyelem túlzott mértékben a szellemi oktatásra összpontosul, háttérbe szorítva és ezzel együtt kissé lebecsülve az állóképesség, a fizikai-pszichikai erőnlét fejlesztését”.

Minden gyermekét szerető szülőnek, gyermeket szerető pedagógusnak, a társadalmi érdeket szem előtt tartó iskolának, üzemnek és intézménynek még fokozottabban kell segíteni a testnevelés ügyét, szorgalmazni kell a társadalmi összefogást, az ifjúság tömeges sportjáért és a szükséges feltételek megteremtéséért.

A testnevelés és a sport állami irányításából fakadó elveknek megfelelően 1979 szeptemberétől a művelődésügyi szakigazgatási szervek rendezik az általános iskolai sportversenyeket, melyek eredménye, hogy a résztvevők száma megháromszorozódott.

Jelen tanév szeptemberétől folytatódik az új tanterv lépcsőzetes bevezetése, és ezzel folyamatosan korszerűsítjük a testnevelés oktatását, emeljük az iskolai testnevelés színvonalát. A középfokú oktatási intézmények viszonylatában is megérettek a feltételek sportversenyek rendszerének korszerűsítésére, és várható, hogy az 1981/82-es tanévben a középiskoláknak is új, korszerűsített versenyrendszere lesz.

Az általános és középiskolák nevelésének színvonalát fogják emelni azok a dokumentumok, amelyek a honvédelmi nevelés tantárgyban az 1980/81-es tanévtől kerülnek bevezetésre.

Valamennyien megnyugtatónak érezzük, hogy az érvényben levő tudományos ismeretekre épülő tantervi dokumentumok korszerűek, és hosszabb időre biztosítják a tervszerű szakmai munka feltételeit. Ugyanezt várjuk a testnevelési tantervre épülő korszerűsített úttörőolimpiai és a korszerűsítésre kerülő középiskolai versenyrendszertől is. Bízunk abban, hogy a most kidolgozás alatt levő középfokú iskolák versenyrendszere is találkozik a testnevelő tanár kollégák érdekeivel és egyetértésével, mert csak közös erővel, a testnevelést tanítók munkájával tudjuk előbbre vinni közös ügyünket, a nevelés — a testnevelés — ügyét.

Mindehhez kíván erőt, egészséget, a nevelőmunkában sok sikert a

Művelődési Minisztérium
Testnevelési és Sportosztálya

A tantárgyi célok, feladatok és követelmények változásainak történeti áttekintése (1946–1963)

II.

DR. NAGY TAMÁS

A II. világháború befejezése után az alsófokú iskolák testnevelésének történetében is új fejezet kezdődött.

A VKM 37 000/1945. sz. rendelete még csak a militarista kinövésektől tisztította meg az iskolai testnevelést, elhagyva a reakciós, soviniszta nevelési feladatokat és anyagrészeket: „A sajtóból, az oktatásból, a kultúrából, a közéletből ki kell küszöbölni a fasiszta mételyt, a népellenes szellemet, a faji és nemzeti gyűlöletet..." (Simon Gy. 1965)

A szakmai és politikai megújhodás, az új célok érvényesítése bonyolult, ellentmondásokkal teli, hosszadalmas folyamat kezdetét jelentette. Fokozatosan erősödtek ugyanakkor azok az általános belső és külső feltételek, amelyek elkerülhetetlenül a *demokratizálódás*, majd a szocializálódás irányába hatottak.

A felszabadulás teljes egészében elavult testnevelésügyet örökölt, nemcsak a fejlődés népi demokratikus iránya és követelményei szempontjából, hanem a polgári fejlődés európai normáihoz mérten is. Az új „iskolafajta" (8 osztályos általános iskola) megszervezése nagyszabású program volt a „magasabb rendű oktatás és nevelés" elérésében. Bár az első évben a tervezett 1476 általános iskola közül csak 816 nyílt meg, a kibontakozás lehetőségét már az 1945/46. tanév is bizonyította.

1946

Az 1946-os testnevelési tanterv készítői[1] (Bartos G., Bély M., Kerezsi E., Király D., Kiss J.) az általános iskola célkitűzéseiből, feladataiból indultak ki: „Az általános iskola feladata, hogy a tanulókat egységes, alapvető nemzeti műveltséghez juttassa, mindenirányú továbbnevelésre és önnevelésre képessé tegye, és közösségi életünk tudatos és erkölcsös tagjává nevelje." (1)

Az iskolai testi nevelés célját a Tanterv így fogalmazta meg: „A testi és lelki nevelés összhangjának biztosítása, értékes testi és lelki tulajdonságok kifejlesztése, önfegyelemre és helyes életrendre szoktatás, a közösségi érzés ápolása." Az utasítás ennek elérésében legfőbb eszközként a *testápolást*, az *értelmi oktatást* és a *testgyakorlást* jelölte meg. E három közül a testnevelésóra „szűkebb értelemben" az utolsóba tartozott (testi hatás, lelki hatás és hasznossági szempontok alapján), míg az első kettő az egész iskola feladataként jelentkezett.

Ebben a tantárgyi célrendszerben *alapvetően változott meg* a testnevelés helye az iskolai tantárgyakhoz viszonyítva is, hiszen eddig a tantervek külön, a *többi tárgytól függetlenül* készültek. Azzal, hogy a testnevelést is — a testi nevelés részeként — a *nevelés egyik tényezőjeként* értelmezi, kibővíti, a tantárgy eddigi szűk és zárt kereteit. Anyagát, a testgyakorlatokat, a „cselekvési alkalmak megteremtéseként" fogja fel, s ezzel kitárja az iskola kapuit a különböző sportágak, az eddig száműzött mozgásformák előtt. Ennek megfelelően kap új értelmet a követelményeken belül a teljesítményre való törekvés, az edzés, a teljesítménypróba, a verseny is.

A testnevelés-tantárgytörténet egyetlen olyan tanterve ez a dokumentum, amely *elméleti tanítási anyagot* is tartalmazott. Bevezetésének indokai közül a „kényszerhelyzet" (romokban a tornatermek, pályák) a demokratikus szellemben történő nevelés, a tudatos tanulás segítését emelhetjük ki. A tantárgy jellegét azonban nem kívánta megváltoztatni: „...semmi esetre sem úgy értelmezendő, hogy az elméleti oktatás a testgyakorlati oktatásra szánt idő kárára legyen."

Az utasítás előírta, hogy a tantervi anyagból („egyszerű, rövid ideig tartó és teljesítményt jelentő gyakorlatokból") „teljesítménypróbákat" kell a tanulóknak végrehajtani. Ez azonban csak annak elbírálását jelentette, hogy a végrehajtás sikeres volt-e, vagy sem. A pedagógiai célja is alapvetően az volt, hogy ez alkalmas eszköz legyen a tanulók képesség szerinti reális csoportosítására, illetve az osztály átlagának megállapítására.

1950

Az 1950-ben bevezetésre kerülő testnevelés-tanterv rövid életű volt (2 év). Célkitűzéseiben már a *szocialista épitőmunkára való előkészítés* állt az első helyen. A tantárgyi feladatok szempontjából — amennyire ez a csupán anyagfelsorolást és a követelményeket tartalmazó dokumentumból megállapítható — azonban elszakad az 1946-os tanterv progresszív törekvéseinek egy részétől. Pl.: megelégszik a „testkultúrát kedvelő ifjúság nevelése" feladat kijelölésével; a nevelési szempontokkal szemben a testgyakorlás és játék fiziológiai szempontjait helyezi előtérbe stb.

Előrelépést jelentett viszont a *tantervi követelmények pontosabb megfogalmazása*, az atlétikai mozgásanyaghoz csatolható teljesítményszintek bevezetése (alsó és felső határok megjelölésével). Pl.: V. osztály: távolugrás 180—240 cm, magasugrás 70—80 cm. (2)

1952

A Közoktatási Minisztérium és az OTSB közös rendeleteivel 1952-ben jelent meg — lépcsőzetes bevezetési utasítással — az általános iskolák módosított testnevelés-tanterve. A tantárgyi célkitűzések:

„A termelőmunkára és szocializmust építő hazánk védelmére való felkészülés feltételeinek megteremtése.

Az egészség megszilárdítása és a szervezet normális, sokoldalú fejlődésének támogatása.

A szervezet erejének, ellenálló képességének, teherbíró képességének és alkalmazkodóképességének növelése, a mozgásszervek működőképességének fejlesztése.

A munkában, a sportban és a rendkívüli viszonyok között használatos mozgások elsajátításával és változatos körülmények között való alkalmazásával az általános mozgáskészség és ügyesség fejlesztése.

Az egészséges élethez, valamint a rendszeres testgyakorláshoz és sporthoz szükséges alapvető ismeretek nyújtása, megfelelő készségek és szokások kialakítása.

A testnevelés eszközeivel a szellemi fejlődés, a szocialista erkölcsi jellem kialakításának támogatása és közreműködés a politechnikai készségek kialakításában és az ízlés nevelésében." (3)

Már a célfogalmakból is kiderül, hogy azok jelentős része az egészségnevelés körébe tartozott, s ennek megfelelően fogalmazódtak meg az eszközök is:

a) testgyakorlatok (pszichofizikai képességek alapján felépülő rendszer),

b) a természet természetes erői,

c) az egészség fenntartását biztosító körülmények.

Ebből az következne, hogy a szervezet edzésére, a kondícionálásra helyeződik a fő hangsúly. Ezzel szemben a tanterv szerkezeti felépítése, valamint az utasításban szereplő módszertani elvek az oktatásközpontú, a mozgásformák elsajátítására törekvő testnevelés értelmezését húzzák alá: „A testnevelés oktató tantárgyat képez... A testnevelés célját és feladatait oktatással és gyakoroltatással oldjuk meg... az oktatás a fontosabb... A készségek megváltozott körülmények között való alkalmazására a tanulókat éppen úgy oktatnunk kell, mint magára a mozgásra..." stb.

Az eszközök közül is a testgyakorlatok kapnak kiemelt szerepet, amelyek egy kötelezően előírt óraszerkezetben nyernek funkcionális értelmet: A *bemelegítést* követő órarész *(előkészítő rész)* a pszichofiziológiai képességek fejlesztésének sokoldalúságát kívánja megvalósitani a gimnasztikai mozgásanyag felhasználásával. *Az óra fő részében* a mozgásformák oktatása, második felében azok alkalmazásának tanítása a feladat. Ez utóbbi döntően játékokban valósul meg, amelyben az oktatásközpontú testnevelés-felfogásnak megfelelően azok oktatási menete, tanítási szempontjai hangsúlyozottak.

Az az elv, hogy „a testnevelés éppen olyan elbírálásban részesül, mint az iskola óratervében szereplő bármely más tantárgy", a *követelményrendszer* kidolgozását is szükségessé tette. Az értékelés folyamatos és időszakos ellenőrzések segítségével történt, amelyben a „gyakorlati tudás" jelentette az alapot és ehhez kapcsolódott a közösségi munka, valamint az orvosi csoportbesorolás szempontja.

A *folyamatos ellenőrzés* célja a mozgástanulásban elért technikai tudás megállapítása volt: „5-ös érdemjegyet kap az, aki a mozgást helyes technikai formában, biztosan, megfelelő ütemben és lendülettel, könnyedén, pontosan hajtja végre..."

Az *időszakos ellenőrzéseken* a tanuló által elért teljesítménynek, eredménynek volt döntő szerepe.

Ilyen követelményt írt elő a tanterv az előkészítő mozgásanyag felmérésére (pl.: VIII. oszt.: az LMHK 5—8. „szabadgyakorlat-füzér"-jének előírás szerinti bemutatása), valamint az atlétika körébe tartozó (futás-, ugrás- dobásgyakorlatok) mozgásformákban mért teljesítményeire (pl.: V. oszt.: távolugrás 230 cm, magasugrás 80 cm).

A *tantervi követelmények* — minőségi és mennyiségi mutatói egyaránt — a közepes (3-as) érdemjegyet jelentették. Az utasítás előírásai az osztályzat végső megállapításában meglehetősen szigorú, s alapvetően mechanikus módszert jelentettek. A negyedévenként kötelező ellenőrzések végeredményében pl. a közösségi munkát egy érdemjegy formájában, a szorgalmat és aktivitást csak tizedes értékekben lehetett figyelembe venni.

A követelmények tehát a technikai tudás (végrehajtás) szintjére, illetve atlétikában ezen túlmenően a mérhető teljesítményre vonatkoztak.

1956—1958

Az 1950-es évek második felében kiadott általános iskolai testnevelés-tantervek (1956 és 1958) koncepcionálisan nem jelentettek újat az 1952-es célokhoz, feladatokhoz és követelményekhez viszonyítva.

Az *alsó tagozat tantervében* (4) a feladatfelsorolásban ismét megtaláljuk azt a gondolatot, amelyet az 1946-os tanterv fejtett ki utoljára, amely az 50-es évek elején háttérbe szorult: „...a tanulók a testnevelési órán játék közben adódó egyszerű feladatok önálló megoldására képesek legyenek." De ez a játékok oktatásközpontú tanítási és foglalkoztatási kereteit nem érintette, sőt az elsajátítást követelmények bevezetésével tették még inkább tanulási anyaggá. Az önálló feladatmegoldás ismételt szerepeltetésének kiemelését azért tartjuk fontosnak, mert a későbbi tantervekben (1962, 1968, 1973, 1977) ez középponti tantárgy-pedagógiai kérdéssé válik.

A *felső tagozat tanterve* — a korábbitól eltérően, de azzal azonos anyagkiválasztással — már torna, atlétika, játék csoportosításban adja a tanítás anyagát. A korábbi tanterv maximalizmusára hivatkozva csökkenti a rend- és előkészítő gyakorlatok mennyiségét, de ez a csökkentés alapvetően a testnevelési játékokat, sportjátékokat érinti. A korábbi négy sportjáték helyett csupán a kézilabdázást, ezt is csak a VII—VIII. osztályban „teszi a tanítás tárgyává". (5)

A követelmények is csökkennek (pl. az előkészítő gyakorlatok bemutatása), de továbbra is megmaradnak az atlétika számszerű követelményszintjei.

Összességében az 1956—58-as általános iskolai testnevelési tantervek tovább erősítették a tananyag-központú, a nevelési feladatokat háttérbe szorító tanítási gyakorlatot. Az iskolafok általános feladatának megfelelően egy olyan alapvető és bizonyos értelemben befejezettnek tekinthető művelődési anyagot írtak elő, amelynek elsajátításával nem valósulhattak meg azok a tantárgyi feladatok, hogy „a tanulók szükségletüknek érezzék a testgyakorlati ágakban való továbbképzésüket és képesek legyenek önálló gyakorlásukra is".

Az 50-es évek tanterveinek *követelményrendszerében* is megtalálható egy jelentős ellentmondás. A mozgások végrehajtásának következetes végigvitele mellett csak az atlétikai gyakorlatok kaptak konkrét, mérhető követelményeket. Sőt ezek a cm, sec értékek az utasításnak az egyéni képességek figyelembevételére történő utalása ellenére sem vették figyelembe az átlagértékekhez viszonyított szórásértékeket. Későbbi felmérések bizonyították, hogy a variációs együttható értékei 10—18 éves korban, ezekben a teljesítményekben nagyon magasak. (Bakonyi F. 1973.)

A kitűzött tantárgyi feladatok teljesítését nehezítette ezenkívül a pszichológiai — nevelési szempontok figyelmen kívül hagyása (tanulói motiváció, sablonos órák stb.), a kiadott, merev előírások felügyeleti ellenőrzése, a mozgástanulás folyamatának merev fiziológiai, biomechanikai értelmezése.

Az 1950-es évek rendkívül jelentősek azonban abból a szempontból, hogy ekkor fejeződött be a *testnevelés mozgásanyagának stabilizálódása*. Hogy a torna, az atlétika és a játékok alkotják a tantervek gerincét, az nem véletlen. Ezek a testgyakorlati ágak — vagy ezek mozgásfajták szerint csoportosított anyaga — elméleti megfontolások és gyakorlati tapasztalatok alapján kaptak helyet az iskolai testnevelésben. A sokoldalúság alapelve azonban a kialakult új tartalom keretei között a differenciált képességfejlesztést helyezte előtérbe, s ez szükségszerűen a maximalizmusba torkollott.

Az ellentmondások feloldására ideiglenesen tananyagcsökkentésre került sor (1961), illetve megkezdődtek az új tantervek előmunkálatai. (6)

1963

A kiutat a Pedagógiai Tudományos Intézet 1960-ban kidolgozott irányelvjavaslata fogalmazta meg. (Burka E. 1960.) Az irányelvek elemző hátterét a szerzőnek egy korábbi műve jelentette (Burka E. 1959.), mely a testnevelés mozgásanyagát *történeti szemlélettel* tette vizsgálat tárgyává. Kimutatta, hogy a gutsmuthsi gyakorlatanyag sajátos volt ugyan, de végső soron nem mutatott különleges jegyeket, speciális mozgásai alig voltak, úgyszólván az életben előforduló mozgásokból álltak. Ugyanakkor a változatok keresése ennek a rendszernek egyik fontos átfogó elve volt. A svéd torna gyakorlatai csupán eszközi értékű mozgások voltak, a német torna testgyakorlatai pedig a feladatot egyfelől minél több változatban, másfelől minél többféle megoldásban reprezentálják. Más típusú feladatmegoldást jelent az atlétika mozgásanyaga, és megint más típust a sportjátékok „komplex feladathelyzete". Ez az elemzés rámutatott arra is, hogy az időleges kapcsolatok fontossága vitathatatlan, de csupán a reflexmechanizmusok kialakítására való törekvés nagy hiba. Sőt, a változatos körülmények közötti alkalmazás hangsúlyozása is kevés, mert ezzel még nem érhető el a feladat megoldási módjainak helyes megválasztására való nevelés.

A *tantervi irányelvjavaslat* kritikai bírálat alá vette az 1956—58-as tanterveket. Megjelölte azokat a pontokat, amelyekben előbbre kell lépni:

- jobb feltételeket kell biztosítani a testi fejlesztés, az edzettség növelésére;
- jobb lehetőséget a testnevelés és sport megszerettetéséhez;
- rugalmasabb tanterv kell, hogy a helyi lehetőségeket jobban kihasználhassuk;
- teljesítményképes tudás biztosítása, a tudás alkalmazására neveljünk;
- fokozni kell a tanulói aktivitást.

Ezeknek megfelelően az új tanterv nem leíró jellegű kellett legyen. Azt kívánta, hogy az egyes technikai mozzanatokat megfelelő összefüggésbe ágyazva kell tanítani. (pl.: súlylökés — szergyorsítás)

Az alkalmazásra vonatkozó előírásokat — a gyakorlatanyagon túlmenően — a követelmények is tartalmazták: lássák a tanulók az eredményesség tényezőit!

Összefoglalva az 1963-as tanterv új iránytörekvéseit, talán az alábbi feladatmegfogalmazás a legkifejezőbb: „...meg kell tanítani a tanulókat azokban az *összefüggésekben gondolkodni*, amelyeket a különböző testgyakorlati ágak anyagainak elsajátításakor ismernek meg. Egyúttal pedig arra kell nevelni őket, hogy ezeket *az ismereteket sikeresen alkalmazzák* olyan feladatok megoldásában, amelyeket egyrészt maguk a testgyakorlati ágak nyújtanak, másrészt az életben találkozhatnak velük". (Burka E. 1962)

Az új tanterv szempontjából hátrányos volt, hogy a testnevelés elmélete és módszertana még nem vette át ezeket az új törekvéseket (Czirják J. 1962). Az oktatás anyagaként és céljaként továbbra is a testgyakorlatok szűken értelmezett elsajátítása állt: a testnevelés sajátos ismeretanyaga a testgyakorlatok technikája. Ez elsősorban az új tantárgyi feladatok gyakorlati megvalósulását hátráltatta, de nehézséget okozott a helyes követelményértelmezés kialakulásában is.

Az *1—4. osztály* számára a testnevelés tanításának feladatait a tanterv a következőkben határozta meg. (7):

„A testnevelés feladata, hogy előmozdítsa a tanulók szervezetének sokoldalú fejlődését, és hozzájáruljon a szocialista embert jellemző tulajdonságok és jellemvonások kialakulásához." Ennek a céljellegű, általános feladatnak a megvalósítása érdekében részletezi, konkretizálja a tennivalókat, amelyek közül két új szempont kiemelése indokolt:

„...konkrét mozgásos feladatok útján fejlessze készségeiket..., ezzel ügyességüket, cselekvésgyorsaságukat és könnyed erőkifejtést igénylő feladatokkal testi erejüket és állóképességüket."

„...alakítsa ki a tanulókban annak tudatát, hogy a testnevelés egészségük és ügyességük fejlesztésének fontos eszköze."

A *felsőtagozat* tanítási feladatai között ez a két gondolat még határozottabban szerepel:

„...fejlessze a tanulók tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességét..."

„...alakítsa ki a tanulókban annak tudatát, hogy a testnevelés és a sportolás az egészség, a munkaképesség megőrzésének és fejlesztésének fontos eszköze és egyben a kulturált, a hasznos szórakozás egyik formája is."

Ez a tantárgy számára azt is jelentette, hogy nemcsak arra kell törekedni, hogy az iskolai évek tartamára biztosítsuk a tanulók egészségét, helyes testi fejlődését, hanem arra is, hogy az kihasson a tanulók iskola utáni életére.

A későbbiek során a tantervek módosulnak ugyan (1969, 1973), de a célfeladat-rendszerben egyre kristályosabban találjuk meg a „sokféle cselekvésminta" elsajátításának szükségességét.

Az ismeretek elsajátítása fontos feladat maradt (a tananyagcsökkentések ellenére), a sportági ismeretanyag jelentősége nem csökkent. A javulás, a fejlődés a mozgások, testgyakorlatok puszta ismétlésével csak nagyon rossz hatásfokkal valósíthatók meg. A teljesítmény javulása csak megfelelő elvek, törvényszerűségek érvényesítése esetén következik be. Ezért a megfelelő testgyakorlatok végrehajtási módjának elsajátítása mellett el kell juttatni a tanulókat ezekhez az ismeretekhez is. (Burka E. 1970)

Az 1963-as tanterv — az 1969-es módosításig — jelentősen megváltoztatta a követelményeket is:

„A testnevelésben a követelmény a tanterv mozgásanyaga. Az osztályzás fő tárgyát a tanterv mozgásanyagából — az atlétika, torna, játék köréből, az adott osztályokban rögzített szinten — arányosan válogassuk ki és az ölelje fel a leglényegesebb gyakorlatokat." (7)

Megszűnt tehát az 50-es évek mérhető, merev és egyoldalú követelményrendszere, de nem lett a tantárgyi feladatrendszernek megfelelő, adekvát forma sem. Hiszen a konkrét mozgásanyag, a leglényegesebb gyakorlatok számonkérése továbbra is a technika tanítása, a mozgásoktatás irányába hatott. Bizonyítják ezt a szakfelügyelet által végzett tanítási eredményességvizsgálatok (Varga S. 1967.), illetve a követelményekkel, az osztályzással összefüggő viták, szakmai problémák (Tiboldi T. 1965, 1966, Sós I. 1965).

Tantervek, dokumentumok

(1) Tanterv az általános iskola számára.
Országos Köznevelési Tanács, Bp., 1946. 75.

Részletes útmutatások a 11. füzet. Testnevelés
Országos Köznevelési Tanács, Bp., 1946. 27.

(2) Tanterv az általános iskolák számára.
Tankönyvkiadó, Bp., 1950. 61.

(3) Testnevelés az általános iskolában. Tanterv és útmutatás
Sport Lap- és Könyvkiadó V., Bp., 1952. 579.

(4) Tanterv és utasítás az általános iskola I—IV. osztálya számára.
Tankönyvkiadó, Bp., 1956. 356.

(5) Tanterv az általános iskola V—VIII. osztálya számára.
Tankönyvkiadó, Bp., 1958.

(6) A művelődésügyi miniszter 126/1961. (MK. 10.) MM sz. utasítása az általános iskolai tanterv módosításáról. A művelődésügyi miniszter 4. sz. levele az általános iskolai tanulók túlterhelésének megszüntetéséről.

(7) Tanterv és utasítás az általános iskolák számára.
Tankönyvkiadó, Bp., 1963. 670.

IRODALOM

Simon Gy.: A köznevelésügy fejlődésének néhány sajátossága. Nevelésügyünk húsz éve 1945—1965. (Szerk.: Simon Gy.)
Tankönyvkiadó, Bp. 1965., 601.

Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák I. osztályának tanítói számára.
Tankönyvkiadó, Bp., 1958 88.

Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák II. osztályának tanítói számára.
Tankönyvkiadó, Bp., 1958. 94.

Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák III. osztályának tanítói számára.
Tankönyvkiadó, Bp., 1958. 94.

Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák IV. osztályának tanítói számára.
Tankönyvkiadó, Bp., 1958. 108.

Sós I.: Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1948-tól napjainkig.
Sport és Tudomány, 1958. 1—4. sz.

Burka E.: A testnevelés mozgásanyagának alapproblémái. (Tanulmányok)
Bp. Felsőoktatási Jegyzetellátó Vállalat. 1959. 218.

Burka E.: Az új általános iskolai testnevelés-tanterv új vonásai. (Kézirat)
Országos Pedagógiai Intézet Bp., 1962. 30.

Bakonyi F.: Célkitűzések a tanulók fizikai erőnlétének fejlesztésére.
A testnevelés tanítása. 1973. IX. évf. 6. sz. 164—172.

Sós I.: A testnevelés érdemjegyének megállapítása.
A testnevelés tanítása. 1965. I. évf. 5. sz. 129—136.

Tibordi T.: Tapasztalatok az általános iskolai tantervről és nevelési tervről.
A testnevelés tanítása. 1965. I. évf. 6. sz. 163—166.

Tibordi T.: A tanulói teljesítmények értelmezése és az osztályzás.
A testnevelés tanítása. 1966. II. évf. 71—75.

Tibordi T.: Az általános iskolai tanterv és nevelési terv vizsgálata Baranya és Szolnok megyében.
A testnevelés tanítása. 1966. II. évf. 182—186.

Czirják J.: Testneveléselmélet.
Sport, Bp., 1962 187.

Lévay Pálné—Szijj Z.: Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák testnevelést tanító nevelői számára. (V—VI osztály)
Tankönyvkiadó, Bp., 1961. 176.

Lévay Pálné—Szijj Z.: Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák testnevelést tanító nevelői számára. (VII—VIII. osztály)
Tankönyvkiadó, Bp., 1962. 178.

Varga S.: A tanítás eredményességének vizsgálata és tapasztalatai Budapesten.
A testnevelés tanítása. 1967. III. évf. 1. sz. 5—8.

Burka E.: Adalékok a tantervelméletben. (I—IV)
A testnevelés tanítása. 1970. VI. évf. 3. sz. 76—80.; 1970. VI. évf. 4. sz. 108—112.; 1970. VI. évf. 5. sz. 133—138.; 1971. VII. évf. 1. sz. 15—19.; 1971. VII. évf. 2. sz. 39—75.

Lengyel rendelet a sportban tehetséges fiatalok képzéséről

A lengyel párt és kormány határozatai különösen nagy jelentőséget tulajdonítanak az ifjúság testi nevelésének. Ezt a célt szolgálja a *sportiskolai hálózat* létrehozása is. A sportiskolák teljes egészében feldolgozzák a megfelelő osztály tananyagát is, emellett biztosítják tanulóik egészséges testi fejlődését, képzését a sportban. A tanulók speciális képesítést (bíró, oktató, szervező) is szereznek.

A sportiskolák típusai:

1. Bővített testnevelési tantervű iskolák — ez a képzési forma az I—V. osztályban *heti 6 órás* testnevelési foglalkozást ír elő. A bővített testnevelési tantervű osztályok továbbvihetők a felsőbb évfolyamokra, ekkor a sportiskolák tantervei szerint dolgoznak.

2. Sportiskolák:

a) Testnevelési tagozatos iskolák. A vajdasági vezető szervek hozzák őket létre a miniszterrel egyetértésben. Heti testnevelési és sportóraszámuk 8—18 óra a választott sportágtól függően.
b) Sport mesteriskolák a legtehetségesebb sportoló fiatalok számára.

A megfelelő sportszövetség javaslatára indokolt esetben egyéni oktatás is szervezhető a különösen tehetséges sportoló fiatalok számára.

A sportiskolák évente kétszer (télen és nyáron) sporttábort rendeznek, összesen 40 nap időtartamra.

A sportiskola nagy fizikai és szellemi megterhelést ró a fiatalokra, oktatási és nevelési feladatai lényegesen nehezebbek a többi iskoláénál, ezért tanárként csak egyetemet végzett pedagógusok alkalmazhatók. A testnevelő tanároknak főiskolai végzettséggel és edzői képesítéssel kell rendelkezniük. A sportiskolákban külön igazgatóhelyettes foglalkozik a sportügyek intézésével, munkáját a pedagógusokból, orvosokból, edzőkből stb. álló sportbizottság segíti.

A sportiskolának a sportlétesítményeken kívül orvosi rendelővel, kezelőszobával, fizikotherápiás rendelővel stb. is rendelkeznie kell. A tanulókat 3 havonként rendszeres orvosi vizsgálatnak kell alávetni, amelynek eredményeit egészségügyi könyvükben és lapjukon tartják nyilván. A rászoruló tanulóknak kollégiumi elhelyezést kell biztosítani. A sportiskolába olyan tanulók vehetők fel, akiknek tanulmányi eredménye jó, egészségi állapota igen jó, teljesíteni tudják a fizikai ügyességi próbákat, tehetségük van egy választott sportághoz, a szüleik írásban beleegyeznek abba, hogy a sportiskolába járjanak.

A vajdasági tanügyi szervek biztosítják a sportiskolák működésének anyagi fedezetét.

A sportiskolákat sportegyesületek is patronálhatják. Ebben az esetben az iskola tanulói az országos versenyeken a sportegyesület színeiben indulnak.

A mesteriskola tanulói az Iskolai Sportegyesület színeiben versenyeznek, az iskola elvégzése után visszatérnek eredeti egyesületükbe.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1978. 5., 75—78.)

Didaktikai egységek tervezése

VARGA SÁNDOR

Az 1963-ban megjelent reformtantervek óta az oktatás módszertani eljárásai folyamatosan fejlődtek. A Sportélet 1965. májusi számában az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó mellékletben a következők találhatók: „Az óra didaktikai feladata nem más, mint az oktatási folyamat egy vagy több fő mozzanata, amelyet, illetve amelyeket a folyamat egy adott szakaszán valamely órában meg kell valósítanunk." (Nagy Sándor)

Burka Endre, Czirják József, dr. Kálmánchey Zoltán és Sós István szerzők a következőket írták ebben a számban: „Éppen ezért az látszik célszerűnek, ha nem előre megadott szerkezethez (felépítéshez) igazítjuk az óra tartalmát — bármilyen rugalmasan is kezeljük ezt a szerkezetet — hanem az óra pedagógiai-logikai menetének egyes lépései eredményezzék a felépítést, az óra szerkezetét."

Következtetésem az, hogy a tanítás menetére didaktikai egységeket szükséges tervezni. A tantervet nem lehet olyan leíró jellegű alapdokumentumnak tekinteni, amelyből a tanterv felsorolási rendjében címszavakat kell kimásolni és időkeretbe (tanítási, összetett tanítási egységbe) sorolni.

A didaktikai egységeket az időszaknak (termi, szabadtéri), a tanítás menetének (általános képességfejlesztés, speciális előkészítő gyakorlatok), illetve az anyagban való előrehaladás mértékének (ismeretszerzés, begyakorlás, felhasználás) megfelelően a módszer és a felhasználandó óratípus átgondolásával célszerű tervezni.

Egy-egy didaktikai egység tervezése nem lehet kiragadott feladat, ehhez a tanterv szerkezetében megjelenő tartalmat, belső összefüggést, nevelési és oktatási célkitűzéseket, feladatokat, követelményeket a mozgásanyaggal együtt kell értelmezni és feldolgozni, amelyhez a tantervnek az előzetes teljes ismerete szükséges. Ennek alapján lehetséges az összetartozó részek, különösen a képességfejlesztés és a testgyakorlati ágak mozgásanyagának *kigyűjtése* olyan módon, hogy azok illeszkedjenek a követelményekhez (oktatási-nevelési és szakmai követelmények). Ez teszi lehetővé a képességfejlesztés és mozgásanyag óratervében meghatározott idejének együttes „fogyasztását", természetesen a felhasználandó óratípusok és a módszer átgondolásával.

Írásomban tapasztalatcsere-jelleggel négy didaktikai egység ilyen módon való feldolgozásáról adok számot, hangsúlyozva, hogy a lehetséges feldolgozásnak ez csak egy változatát jelenti.

A didaktikai egységek tervezése nem jelenti a tanmenetkészítés eddigi elveinek feladását, csupán egy-egy tanítási, összetett tanítási egység időegységbe való besorolásának didaktikai összerendezését érzékelteti.

A kidolgozáshoz néhány magyarázat kívánkozik:

1. A távol- és magasugrást azért rendeztem egy didaktikai egységbe, mert így a tanulókkal érzékeltethető a két ugrás közötti különbség.
2. A kézilabda didaktikai egysége 2×8 órás időegység, amely őszi és tavaszi időszakra is szétválasztható.
3. A tantervben jelölt minimumkövetelményt (a tornánál ez a tantervből csak érzékelhető) aláhúzással jelölöm.
4. A követelményekben jelölt nevelési követelmények egyrészt állandó jellegű feladatot jelölnek (pl.: tartsák meg a játékszabályokat, balesetvédelmi előírásokat, higiéniás követelményeket), másrészt a rendgyakorlatokhoz kapcsoltak, ezért azokat a didaktikai egységben külön nem jelöltem.
5. A didaktikai egységek tervezésének ez a módja a közölt minta alapján az adott iskolafoknak, iskolatípusnak, testnevelési osztályoknak ugyanilyen felfogásban tervezhető.
6. A tanmenet ilyen feldolgozási módjának előnye az, hogy laponként közös irattartóban vagy összefűzve tartható és egy-egy évfolyam minden osztályában alkalmazható. A tanterv ismeretében elkészítése nem időigényes. Egy-egy didaktikai egység összeállítása kb. 30 perc.

Didaktikai egység tervezése az általános iskola 5. osztályában
Atlétika, őszi időszak, magas- és távolugrás

Az őszi időszakban felhasznált óra

Atlétika

Ugrások: 5 óra+kép.fejl.: 2 óra=7 óra

A nevelés-oktatás anyaga	Tanévi követelmény	Tanítási időegység	Részletes követelmény az oktatás menetében						Állandó jellegű gyakorlatok	Az ellenőrzés anyaga
			Ismeretszerzés	óratíp.	Begyakorlás	óratíp.	Felhasználás	óratíp.		
Ugrások: távolugrás, magasugrás.	*Sajátítsák el a magas- és távolugrás alapvető fázisait, a nekifutás és ugrás lényeges elemeit,* ismerjék a légmunka legelemibb szabályait, *tudatosuljon a felugrás.*	II/7 óra 2 óra képességfejlesztés, 2 óra gyakorlás, 3 óra felhasználás	Képességfejlesztő gyakorlatok a mozgástapasztalat megszerzésére: a jártasság szintjén fel-, le-, elugrások. *Az elrugaszkodó láb kiválasztása,* a különbség felfedezése a fel- és elugrás között. A roham hosszának gyakorlati kimérése.	Atlétikai alapozó óra: 2 óra.	Magasságra törekvés kényszerítő helyzet alkalmazásával (felfüggesztett tárgy, ugróléc stb.). A roham távolságának és iramának begyakorlása, próbaugrások *a készségszint elérésére.*	Atlétikai begyakorló óra: 2 óa.	Eredményre törekvés játékos versengéssel, a választott technikával; a nekifutás, kitámasztás és felugrás, ill. elugrás összefüggése az eredménnyel. Magasugrásban a *sodródásig,* távolugrásban az *elugrás után a felszálló ívig.* A légmunka és a talajérés minimuma.	Versengési, vetélkedési óra: 3 óra.	Iramfutások, rajtversenyek.	Magasugrás; 5—6 lépés nekifutással felugrás; értékelés a *sodródásig.* Távolugrás az elugrás szakasza; értékelés *az elugrás magasságra törekvéssel,* 60 cm-es sávból, guggoló technikával.

Didaktikai egység tervezése az általános iskola 5. osztályában
Atlétika, őszi időszak: hajítás

Az őszi időszakban felhasznált óra
Hajítás: 3 óra+kép.fejl.: 2 óra=5 óra

A nevelés-oktatás anyaga	Tanévi követelmény	Tanítási időegység	Részletes követelmény az oktatás menetében						Állandó jellegű gyakorlatok	Az ellenőrzés anyaga
			Ismeretszerzés	óratíp.	Begyakorlás	óratíp.	Felhasználás	óratíp.		
Hajítás.	*Sajátítsák el a hajítás legjellegzetesebb mozzanatát;* az *ívképzést;* valamint a kar és váll mozgásának összehangolását.	III/5 óra 2 óra képességfejlesztés+1 óra begyakorlás +2 óra felhasználás.	Képességfejlesztő gyakorlatok a mozgástapasztalat és mozgásszabályozás megszerzésére; hajítás fekve, ülve, állva, szemből, oldalt felállással, lépésből, futásból, kidobóállásból, becsúszással, keresztlépéssel, távolba vízszintes célba, függőleges célba, mozgó tárgyra. A dobás eredményességének tapasztalata.	Atlétikai képességfejlesztés; alapozó óra: 2 óra	Kislabdahajítás távolba, nekifutással; választhatóan keresztlépés v. becsúszás; a kidobóhelyzet felvétele; ívképzés.	Atlétikai begyakorló óra: 1 óra.	Játékos versengés dobóvonal mögül, távolságra, vízszintes és függőleges célra. A technika (erőközlés útja) és a dobás eredményessége összefüggésének felismerése.	Atlétikai versengési, vetélkedési óra: 2 óra.	Kiegészítő gyakorlatok; gumikötél-gyakorlatok; bordásfalnál és társ segítségével az ívképzés kikényszerítésére.	A roham, a lekészítés; értékelés; *az ívképzés*

Didaktikai egység tervezése az általános iskola 5. osztályában

Torna: szekrényugrás

A téli időszakban felhasznált óra
Szekrényugrás: 3 óra
Kép. fejl.: 3 óra =6 óra

Nevelés-oktatás anyaga	Tanévi követelmény	Tanítási időegység	Részletes követelmény az oktatás menetében						Állandó jellegű gyakorlatok	Az ellenőrzés anyaga
			Ismeretszerzés	óratíp.	Begyakorlás	óratíp.	Felhasználás	óratíp.		
Szekrényugrás; ugrószekrény hosszában, fiúknak, lányoknak 3—4 rész magas, felguggolás, gurulóátfordulás előre a szekrényen.	*A nekifutás és támaszvétel* (felguggolással) *legyen lendületes, folyamatos.*	X/6 óra	Ugrások szökdelléssel, támasz- és függésgyakorlatok képességfejlesztő anyagai, kiemelten a nekifutással páros lábról történő elugrások változatai, mozgástapasztalat megszerzése, mozgásszabályozás.	Torna-alapozó, képességfejlesztő óra: 3 óra.	*Nekifutás és az elugrás kis ívének gyakorlása,* ebből felguggolás a szekrényre; a képesség szintjének elérése.	Torna begyakorló óra: 1 óra.	*Nekifutással történő páros lábas elrugaszkodással felguggolás a szekrényre.* A szekrényen játékos feladatmegoldások: gurulóátfordulás, függőleges repülések fordulatokkal. Versengések.	Torna-játékos versengési óra: 2 óra.	A vállöv támaszerejének és az ugróerő növelésére szolgáló gyakorlatok a tornaelőkészítő gyakorlatok anyagának felhasználásával.	*Nekifutás, páros lábról történő elugrás, felguggolás a szekrényre.*

Didaktikai egység tervezése az általános iskola 5. osztályában

Labdajáték: kézilabda

Az öszi vagy a tavaszi időszakban felhasznált óra
Kézilabda: 12 óra
Kép. fejl.: 4 óra =16 óra

A nevelés-oktatás anyaga	Tanévi követelmény	Tanítási időegys.	Részletes követelmény az oktatás menetében						Állandó jellegű gyakorlatok	Az ellenőrzés anyaga
			Ismeretszerzés	óratíp.	Begyakorlás	óratíp.	Felhasználás	óratíp.		
Kézilabda helyezkedés a védőktől való elszakadással és átadás kedvező helyzetben levő játékosnak.	*Ismerjék az ellenféllel szembeni játékokban a védő és támadó helyezkedés legáltalánosabb szabályait. Tudjanak három—öt méteres távolságról pontos átadásokat végrehajtani; labdaátvételre való helyezkedésben törekedjenek a védőtől elszakadni.*	VII/16. (8+8 óra)	Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek labdával (labdaadogatás, dobás, gurítás) Célbadobóverseny. Zsámolylabda, pontszerző különböző feladatokkal és megkötésekkel.	Kézilabda képességfejlesztő, alapozó óra: 4 óra.	Zsámolylabda, kézilabda, kézilabda-megoldással, helyezkedés 1:1, 1:2, 3:2 stb. felállásban; csoportjáték.	Kézilabda óra csoportban: 4 óra.	Cserekézilabda szabálykönnyítéssel, kézilabda csökkentett játéktérrel, kézilabda-csapatjáték.	Játékóra: 8 óra.	Szabadfoglalkozás labdával, a tesztfelmérés labdaügyességi gyakorlatok felhasználásával.	3:2 elleni játék; az ellenőrzés anyaga: *helyezkedés, labdaátadás, labdaátvétel.*

Középiskolai tanulók testösszetétele és szomatotípusa

DR. FARMOS ISTVÁN

A testnevelés tanítása 1979. évi 5. számában már beszámoltunk azokról a megismételt vizsgálatokról, amelyeket tíz év után a Kaposvári Móricz Zsigmond Mezőgazdasági Szakközépiskolában végeztünk. Vizsgálati metodikánk bővülésével ezúttal lehetőségünk nyílt arra is, hogy a tanulók szomatotípusát és testösszetételét tanulmányozzuk.

Az emberek típusbasorolása az ókori gondolkodókig nyúlik vissza. Hippokrateszt tartja az első tipológusnak a szakirodalom. A századfordulón, majd a húszas években kialakult alkati iskolák képviselői közül legismertebb Kretschmer és az általa kialakított típusok, a piknikus, az atléta, a leptosom. Módszerének hátránya, hogy az alkatötvözet leírására kevésbé alkalmas.

Sheldon 1940-ben publikálta eredeti módszerét, amely a csíralemezekből kialakuló szervrendszerek dominanciájának vizsgálatára épül, és lehetőséget ad az alkatötvözet leírására.

Heath és Lindsay Carter (1967) Sheldon módszere mellett bevezette a testmérésen alapuló tipizálást. Vizsgálataink során ez utóbbit alkalmaztuk.

A testösszetétel tanulmányozása nem tekint vissza ilyen hosszú időre. Csupán néhány évtizede alakult ki a bőrredő metrikus vizsgálata, majd a bőr alatti zsírszövet, és a mozgás szempontjából aktív testtömeg — a sovány testsúly — arányának megfigyelése. A testzsír mennyisége függ a tevékenységtől — pl.: a rendszeres sportolástól — s ezért a humánbiológiának ez a területe a civilizációs ártalmak fokozódásával az érdeklődés középpontjába került.

Vizsgálati anyag és módszer

Százhetvennégy, 12—18 éves tanulót vizsgáltunk, melynek során részletes antropometriai programot valósítottunk meg, Martin szerint. A bőrredőméreteket „Lange" típusú eszközzel mértük a kar hátsó felszínén (triceps), a lapocka alsó csúcsánál és a csípőcsont felett a hónalji középvonalban. A testfelületet Isaksson szerint határoztuk meg, míg a testzsírt Enilina után az alábbi formulával számítottuk a fenti és további három bőrredő alapján

$$\frac{\textit{bőrredőátlag}}{2} \cdot \text{testfelület.}$$

Ha az így kg-ban számított értéket a testsúlyhoz viszonyítjuk, akkor a relatív testzsírt kapjuk; ha pedig levonjuk a testsúlyból, akkor a sovány testsúlyhoz jutunk.

A szomatotipizálás során három komponenst határoztunk meg. Az endomorf összetevő a relatív kövérséget, a mezomorf összetevő a relatív izmosságot, robusztusságot, míg az ektomorf összetevő a relatív soványságot, a lineáris testfelépítést jelenti.

Vizsgálati eredmények

A vizsgálati eredményeket az *1. táblázatban* foglaltuk össze. Mint ahogy már korábbi közleményünkben megállapítottuk, sem a testmagasság, sem a testsúly középértéke nem különbözik szignifikánsan a tíz évvel korábbi vizsgálati eredményektől. Véli 1947/48. tanévi adataihoz viszonyítva azonban számottevő különbséget állapíthatunk meg. Így a 15 évesek 8,4 cm-rel és 8,5 kg-mal; a 16 évesek 8,1 cm-rel és 9,2 kg-mal; a 17 évesek 3 cm-rel és 5,2 kg-mal; a 18 évesek pedig 3,2 cm-rel és 5,5 kg-mal haladják meg a három évtizeddel korábbi kaposvári ifjak fejlettségét. Tendenciaként azt is megfigyelhetjük, hogy a vizsgált életkori intervallum fiatalabb évjáratainál (15—16 évesek) a differenciák nagyobbak, mint az idősebbek (17—18 évesek) csoportjainál. A 17—18 éveseknél — ugyancsak Véli adatait véve figyelembe — a súlybeli differencia nagyobb, mint a magasságbeli.

A relatív testzsír négy év alatt alig több mint fél százalékot változik és abból adódik, hogy a csípő és a has környékén foko-

A vizsgált jellegek és szomatotípus-komponensek statisztikai adatai

	15 évesek	n=39	16 évesek	n=50	17 évesek	n=50	18 évesek	n=35
	$\bar{x}$	±s	$\bar{x}$	±s	$\bar{x}$	±s	$\bar{x}$	±s
Testmagasság	169,22	7,55	173,31	8,24	173,63	5,41	174,14	5,99
Testsúly	59,34	10,18	63,50	10,66	66,26	11,64	68,01	10,23
Testzsír%	18,86	6,79	19,40	7,40	19,50	6,03	19,52	6,46
Bőrredő-triceps (mm)	11,87	5,33	12,68	5,68	12,36	5,13	12,63	4,91
Bőrredő-lapocka (mm)	12,28	5,65	12,56	6,17	12,90	4,87	12,60	5,17
Bőrredő-csípő (mm)	18,49	7,83	19,38	10,27	20,86	7,78	20,26	8,36
Sovány testsúly	47,69	5,85	50,65	6,41	52,87	6,53	54,43	7,21
Endomorfia	4,27	1,56	4,37	1,61	4,62	1,30	4,49	1,46
Mezomorfia	4,32	0,90	4,39	1,29	4,48	1,14	4,70	1,30
Ektomorfia	3,28	1,02	3,43	1,29	3,15	1,13	2,83	1,28

1. táblázat

zottabban halmozódik fel a bőr alatti zsír. Az 1. ábrából, amelyen az egy szórás távolságot is feltüntettük, ez egyértelműen kiderül. Míg ugyanis a kar hátsó felszínén és a lapocka alatti bőrredők gyakorlatilag nem változnak, a csípőn mért bőrredő egyenletesen emelkedik. A relatív testzsír viszonylagos állandóságát az aktív testtömeg — sovány testsúly — tekintélyes, összességében 6,7 kg-ot kitevő gyarapodása okozza. Bizonyosra vehető tehát, hogy a testsúly változásának legfontosabb faktora a sovány testsúly növekedése.

A tanulók átlagos szomatotípusának jellegzetessége, hogy a relatív kövérség (endomorfia) és a relatív izmosság (mezomorfia) komponense közel azonos, a 4—4,5-es érték között váltakozik. A relatív soványság, nyúlánkság viszont az előbbieknél 1—2 értékkel kisebb.

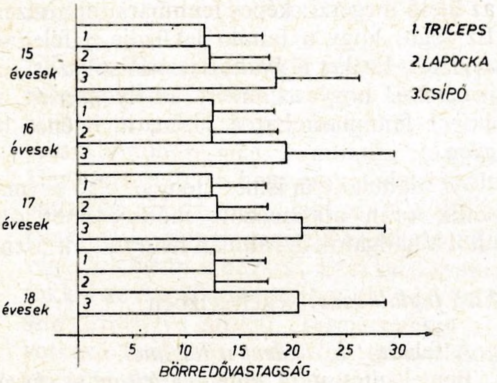
A 2. ábrán a 15 évesek szomatotípusait tanulmányozhatjuk. Az átlag kevésbé jól jellemzi a mintát, hiszen az egyes személyek széles területen szóródnak. Szélső típusként a 8,5—7,5—0,5, a 3—6—1, a 2—4—4, a 4—2—4,5 és a 6—3—2,5 emelhető ki. A 16 évesekre (3. ábra) ugyancsak a széles szóródás a jellemző, noha az átlag nem különbözik a 15 évesekétől. A magas endo- és mezomorfia (10—9—0,5), a dominánsan magas mezomorfia (4,5—8—1), a lineáris alkat (3—2,5—5,5) és az igen kicsi mezomorf komponens (5—2—4) mint szélső variáns is előfordulnak a mintában. A 17 évesek alkata egységesebb, mint az előző életkoré (4. ábra). Ebben a mintában is megtalálható a szélsően endo-mezomorf alkat (8,5—8—1), a kövérhez közelítő típus (6—3—1,5) és a vékony alkatú diák (3—3—5,5). Többségüknél azonban az endo- és mezomorf komponens egyensúlyban van. A 18 évesek mintája az alkati típus szempontjából polarizáltnak tekinthető. A középtípus a minta több mint 50%-ára jellemző. A másik nagyobb csoportba az endo-mezomorf alkatú tanulók sorolhatók. Kevés számú viszont a lineárisabb alkatú egyén.

Összességében az a Sheldon által leírt tendencia tükröződik, hogy az átlagos népességre a széles variáció, a típusok sokfélesége a jellemző.

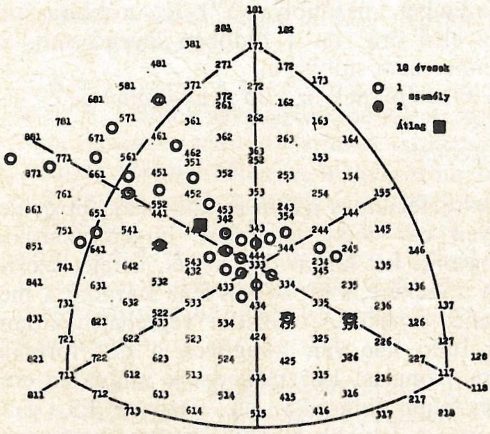
Munkánknak az iskolai testnevelésben is fölhasználható tapasztalatait a következőkben látjuk:

1. A csípőn mért nagyobb bőrredővastagság a törzsgyakorlatok fokozottabb alkalmazására, a csípőtájék izmainak szisztematikus foglalkoztatására hívják fel a figyelmet. Sportolókon végzett vizsgálataink ugyanis azt mutatják, hogy a zsír a viszonylag kevésbé foglalkoztatott testtájakon halmozódik fel.

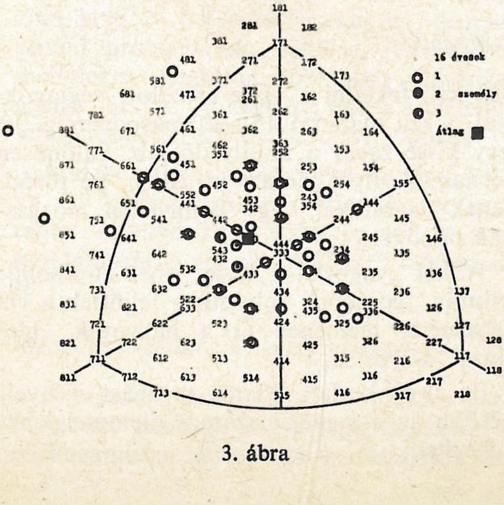
2. Ugyancsak a sportolók vizsgálatai mutatnak rá arra, hogy a nagy volumenű és tartós terhelések csökkentik a relatív testzsírt. Így a testnevelési órán alkalmazott tartós futások — melynél a terjedelem és nem az intenzitás a domináns — kedvezően támogathatják az életvitel szempontjából igen fontos mezomorf faktort.



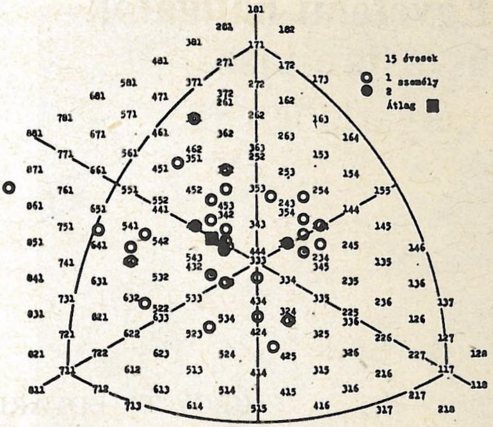
1. ábra



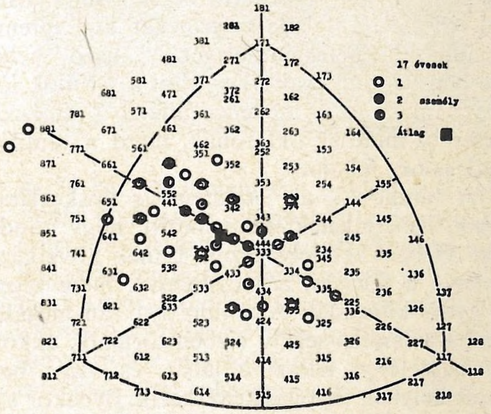
2. ábra



3. ábra



4. ábra



5. ábra

IRODALOM

Eiben, O.: Az antropológia és a testnevelés és sporttudomány kapcsolata, valamint újabb eredményei. A testnevelés és sport időszerű kérdései, 1969. 1. sz. 41—65. old.

Farmosi, I.—Derzsy, B.—Petz, V.—Rigler, E.: Középiskolai tanulók alkati és motorikus változása egy évtized alatt.
A testnevelés tanítása, 1979. 5. sz. 133—137. old.

Heath, B. H.—Carter, J. E. L.: Modified Somatotype Method
Am. J. Phys. Anthrop. 27. 1967. 1. sz. 51—74. old.

Véli, Gy.: Újabb tanulmány a tanulóifjúság testi fejlődéséről.
Biológiai Közlemények, 1956. 2. sz. 97. old.

Egyetemi hallgatók úszástanítása mély vízben

SZUROVCEV EDVÁRD

Úszástanítási módszerem nem újdonság, a gyakorlatban mégis kevesen alkalmazzák. Ezért szeretném közreadni tapasztalataimat.

Ahhoz, hogy valakit megtanítsunk úszni, megfelelő feladathelyzeteket kell teremtenünk. Ilyen feladathelyzet az „úszó" helyzetben végzett gyakorlás, ahol a tanulók lába nem ér le a medence aljára. Természetesen ez mind az oktatónak, mind a tanulónak nehéz feladat.

A tanulónak az úszástanulás gyakorlatai újak, ismeretlenek, ezt nehezíti, hogy mindezt vízben kell elvégezni. Ennek következménye a félelem, a mozdulatok merevsége, a gyors kifáradás. A tanuló gyakran megáll, és ha a tanítás sekély vízben történik, akkor természetesen leteszi a lábát, és úszás helyett helyben topogás következik. Ilyenkor az oktató már hiába próbálkozik, a tanulók többsége nem tud ellenállni a kísértésnek: legalább egy pillanatra megpihen.

A tanulókban tehát olyan feladathelyzeteket kell teremtenünk, amelyekben a tanuló nem tud leállni a medencében még akkor sem, amikor megszakítja az úszógyakorlat végrehajtását. Ellenkezőleg, igyekezetében, hogy végre biztos támpontot találjon, úszógyakorlatokat fog végezni, s ha szabálytalanul is, de úszni fog — legyőzve saját magát.

Természetes, hogy a mély vízben történő úszástanításra fel kell készíteni a tanulókat. Az előkészítést sekély vízben kell végezni, de nem egy fél évig. Meggyőződésem, 10 éves tapasztalatom alapján, hogy az előkészítéshez 10 tanuló közül 9-nél elég 1 óra. Ezt az órát azonban sokoldalú, színes gyakorlatokkal kell megtölteni, amelyek segítségével az illető megérzi: képes fennmaradni a vízen. Ez segít, hogy a tanuló leküzdje a félelmét a víztől. Ezeket a gyakorlatokat sokszor kell ismételni, hogy az érzés, amely szerint az ember fennmaradhat a vízen, ideiglenes legyen.

Az alábbiakban ismertetem az első és második órán alkalmazott módszeremet ott, ahol a hallgatók egyáltalán nem tudtak úszni.

Első foglalkozás: sekély vízben

A feladat: *leküzdeni a félelmet.*

Bemelegítés után elmagyarázom az úszás elméletének legegyszerűbb elemeit. Különösen hangsúlyozom a vízben levő test megfelelő helyzetét (a fej alacsonyan van; a lábak magasan; a levegővel teli tüdő szerepe, mely az ember „úszóhólyagja"). Ez utóbbira épül az első óra: ha a tüdőben levegő van, az ember nem süllyed el.

Erre épülnek az *első gyakorlatok* is.

„Gombóc"

Azt a feladatot adom a tanulónak, hogy vegyen egy mély lélegzetet, guggolóállásban fogja át két karjával a térdét, a fejét szorítsa a mellére, s próbáljon lent maradni a medence fenekén. A feladat végrehajthatatlan. A tüdő tele van levegővel, a test formája áramvonalas. Egy másodperc múlva az ember feljön (felúszik) a víz felszínére. Ez a gyakorlat a legjobb bizonyíték arra, hogy nem olyan könnyű belefulladni a vízbe. A gyakorlatot addig ismételtetem, amíg a hallgatók „gombóc" helyzetben legalább 15—20 másodpercig a víz felszínén maradnak.

„Medúza"

Rá kell feküdni a vízre ellazított végtagokkal, s így maradni 15—20 másodpercig. Itt egy kissé zavar a lesüllyedő láb, különösen férfiaknál. Ilyenkor azt javaslom, ne törődjenek a lábukkal, vagy könnyedén mozgassák mindkettőt.

A két gyakorlatot össze lehet kapcsolni: miután „gombóc" helyzetben feljöttek a víz felszínére, menjenek át a hallgatók „medúza" helyzetbe.

Ez a gyakorlat tudatos mozgást igényel, később az átmenetet számos elemmel lehet nehezíteni.

Siklás

Először lábmunka nélkül végeztetem, később a lábmunkát is bekapcsoljuk. Ez a gyakorlat teszi lehetővé, hogy a hallgatók dinamikájában tanulják meg a mozgás irányítását. Úgy tapasztaltam, hogy ez a gyakorlat általában elég ahhoz, hogy leküzdjék a félelmet, megbarátkozzanak a vízzel és megtanulják a végtagok elemi mozgását. Ezekkel a gyakorlatokkal az óra 70%-át töltöm el, nagyon sokszor ismételve azokat. Természetesen a következő órákat is ezekkel a gyakorlatokkal kezdem, de már mély vízben.

A fennmaradó időben a kilégzést tanítom: a levegő kifújását a vízbe nyitott szemmel. Ennek tanítása a siker kulcskérdése. A víz alatti kifújás tanítására csak egy gyakorlatot ismerek: egész arccal vízbemerülve kifújni a levegőt.

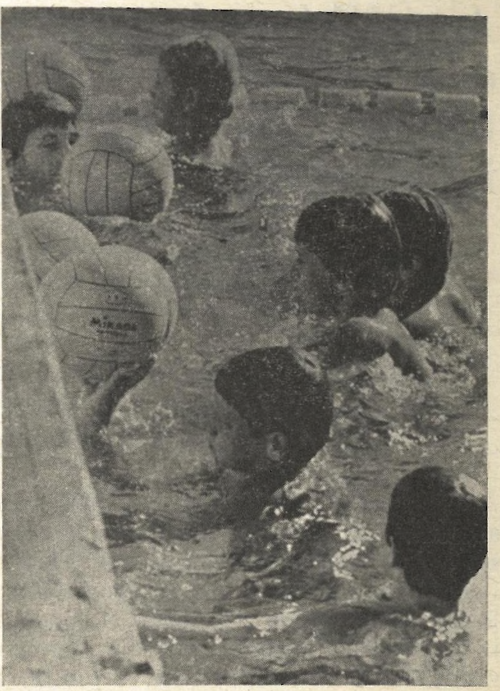
A gyakorlatot a következőképpen végeztetem: a tanulók megkapaszkodnak a korlátban, belégzés után lemerülnek a vízbe, és kifújják a levegőt. Közben magyarázom, hogy a kilégzést, amely háromszor hosszabb, mint a belégzés, feltétlenül a víz alatt kell befejezni ahhoz, hogy a víz felett azonnal reflexszerűen belélegezhessenek. A feladat végrehajtását a vízből felszálló buborékok segítségével ellenőrzöm.

Felhívom a hallgatók figyelmét arra is, hogy ezeket a gyakorlatokat feltétlenül nyitott szemmel kell végrehajtani. Az első próbálkozás után a tanulók általában elkezdik törölgetni az arcukat (a víz ingerli a szem nyálkahártyáját). Ilyenkor megállítom a gyakorlatot, nyugalomra intem őket, elmagyarázom, hogy 2—3 perc tűrés után már nem lesz semmi problémájuk, majd a gyakorlat ismétlésekor megtiltom azt, hogy a korlátot elengedjék. A gyakorlatot addig ismételjük, amíg mindenki nyitott szemmel csinálja.

A vízbe való kilégzést mind az első, mind az azt követő órákon számtalanszor ismételjük. Jó módszer a vízben a nyitott szem szoktatására a víz alatti tárgyak összeszedése.

Második foglalkozás: mély vízben

A második órától kezdve már az úszótempókat tanítom. Mindig gyorsúszással és párhuzamosan hátúszással kezdem. A gyorsúszás kar- és lábtempója sokkal könnyebb, mint a mellúszásé. A mozgás természetesebb, ezért könnyebb is elsajátítani. Mielőtt azonban vízbe mennénk, alaposan meg kell dolgoznunk a szárazföldön. Itt arra törekszünk, hogy az összes mozgást helyesen, szabadon és biztosan végezzék el a hallgatók. A szárazon végzett munkára sohasem szabad az időt sajnálni.



A vízben a falnál kezdődik a munka, először álló helyzetben, majd mozgásban, de úszódeszkával. Néha, nehéz esetekben hasznos az uszony alkalmazása is, hogy megkönnyítsük a mozgásérzés kialakulását.

Az úszásnemek tanítását a lábtempóval kezdem, majd a karmunka következik, ezután a légzés, s a légzés összehangolása a karmunkával. Ezután a munka már az ismert módon folytatódik, ezért erről nem beszélek.

Végül megemlítem, hogy helytelennek tartom azt a módszert, amely szerint csak egyfajta úszásnemet oktatnak, még akkor is, ha adott konkrét esetben ez a legmegfelelőbb.

A sokoldalú felkészítés az úszásra, s a különböző speciális gyakorlatok a vízben s a szárazon egyaránt lehetővé teszik, hogy a tanuló a későbbiekben könnyebben sajátítsa el az általa kiválasztott úszásnemet.

Az állóképesség és a gyorsaság fejlődésének vizsgálata iskolásoknál

NAGY SÁNDOR

Az állóképesség és a gyorsaság fejlesztése aligha képzelhető el tudományosan kidolgozott edzésmódszer nélkül. Ezeknek a kérdéseknek a vizsgálatával már hosszú évek óta foglalkoznak a moszkvai pedagógiai kutatóközpontban. A vizsgálatokat *G. P. Bogdanov* vezeti, kutatómunkájának első eredményeit szeretnénk ismertetni. Abban a reményben tesszük ezt, hogy a tanórai munkában is felhasználhatók a kikísérletezett eredmények.

Az állóképességről és gyorsaságról általában

Az állóképesség és a gyorsaság az életbevágóan fontos mozgásképességek közé tartoznak. Fejlesztésük az iskolások testnevelésében alapvető fontosságú. A magas fokú állóképesség és gyorsaság biztosításához nem elegendő a mozgáskészségek eredményes elsajátítása és a taktikai feladatok megoldása (sportjátékok, birkózás), hanem ugyanilyen fontos a fizikai terhelések intenzitásának emelése is.

Az állóképesség és a gyorsaság, mint mozgáskészség, a gyakorlatban együtt van jelen. Attól függően, hogy a gyakorlat melyik irányba fejleszt inkább, állóképességi vagy gyorsasági gyakorlatoknak nevezhetjük azt.

Hosszú, egyenletes futáshoz, vagy járásfutáshoz inkább állóképesség, az olyan gyakorlatok, mint pl. a 30, 60, 100 m-es futás, inkább a gyorsaság szükséges.

A 300, 500, 1000 m-es futáshoz állóképesség és gyorsaság egyaránt kell.

A gyorsaság és az állóképesség szintje sok összetevőtől függ. A legfontosabb a szív és az izomzat, valamint a belső szervek hosszú, megfeszített munka során tapasztalható állóképessége. Ahhoz, hogy a tanulók megbirkózhassanak az Edzett ifjúságért mozgalom (GTO) követelményeivel futásban, síelésben és más gyakorlatokban is, a testnevelési órákon kell fejleszteni a fent említett állóképességre és gyorsaságra mutató tulajdonságokat. A fejlesztést természetesen módszeresen kell végezni a gyakorlásban, melyen belül olyan sorrendet kell kialakítani, amely a szervezet energiaellátását fokozatosan növeli.

Az állóképesség fejlesztésének módszertana konkrét, differenciált közelítést igényel. Figyelembe kell venni az egyes tanulók nemét, korát, fizikai képességeit. Az állóképességi szintet legkevesebb három mutató szerint értékelhetjük:

— monoton intenzitással végzett futásterhelés;

— nagy intenzitással végzett futásterhelés, (GTO futószámai);

— maximális intenzitással végzett futásterhelés.

Ez utóbbihoz Bogdanov a 20 m-es futást ajánlja és felhívja a figyelmünket arra, hogy az állóképességet a maximális sebességből nem szabad meghatározni, mert közöttük a korrelációs együttható értéke igen alacsony ($r=0,15—0,35$).

Az iskolai tanulók általános állóképességének fejlődéséül szolgálhatnak az egyenletes tempójú, hosszú távú futások (2—7 km, 10—35 perc alatt).

Az állóképesség mutatói

Lehetnek azok a távolságok, amelyet a tanuló meghatározott idő alatt fut le (12—15—20 perc).

Lehet mutató természetesen az idő is, ebben az esetben meghatározott távolságot kell futni, és az állóképesség szintjét a futás ideje adja.

Az első és második ábra mutatja (fiúknál és lányoknál) azokat a távolságokat és időket, amelyek alapján az állóképesség szintje könnyen meghatározható.

A táblázatok felmérési eredmények felhasználásával készültek. A távolságokat, amiket a különböző korú tanulóknak le kell futni, az egyszerűsítés kedvéért kerekítve adjuk meg.

Természetesen az állóképesség szintje is ennek megfelelően kerekítve alakul. Hasonló ez a megoldás a mi motoros próbáink szintezésének megoldásához, csak a százalékosan kifejezett szintek helyett itt szövegesen jelölt szintek vannak.

Először a 35 perces futás szintjeit láthatjuk (1. ábra), majd a 30 perces (2. ábra), azután a 25 perces (3. ábra) és végül a 15 perces (4. ábra) futásét.

Az iskolai tanulók általános állóképességének eredménymutatói különböző távolságoknál (1. ábra).

Az állóképesség és a terhelés viszonyának értékelése nagy intenzitással végzett 6 perces futásnál. Az iskolások gyorsasági terhelésének eredménye nagy intenzitású futás közben (2. ábra).

Szubmaximális intenzitású terhelésnél az állóképesség eredményét 1,5 perces futás ad-

Fiúk

	Kor, év									
	9	8	10	11	12	13	14	15	16	17
Távolság (m)	5400	5600	5700	5900	6050	6300	6350	6400	6750	7000
Idő (perc)	31 alatt: kitűnő; 31—35: jó; 35—39: elégséges; 39 felett: elégtelen									
Távolság (m)	4900	5100	5200	5300	5500	5550	5600	5700	5900	6100
Idő (perc)	26 alatt: kitűnő; 26,5—30: jó; 30—33,5: elégséges; 33,5 felett elégtelen									
Távolság (m)	4500	4300	4500	4600	4700	4800	4850	4900	5000	5100
Idő (perc)	22 alatt: kitünő; 22—25: jó; 25—28: elégséges; 28 felett; elégtelen									
Távolság (m)	2200	2500	2700	2800	3000	3100	3150	3250	3300	3350
Idő (perc)	12,5 alatt: kitűnő; 12,5—15: jó; 15—17,5: elégséges; 17,5 felett elégtelen									

Lányok

	Kor, év									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Távolság (m)	5000	5000	5000	5100	5200	5100	4900	4900	4900	4800
Idő (perc)	31 alatt: kitűnő; 31—15: jó; 35—38: elégséges; 38,5 felett: elégtelen									
Távolság (m)	4300	4300	4300	4400	4500	4400	4300	4300	4300	4200
Idő (perc)	27 alatt: kitűnő; 27—30: jó; 30—33: elégséges; 33 felett: elégtelen									
Távolság (m)	3500	3500	3600	3700	3800	3800	3700	3750	3790	3600
Idő (perc)	22 alatt: kitűnő; 22,5—25: jó; 25—27: elégséges; 27,5 felett: elégtelen									
Távolság (m)	2300	2400	2450	2500	2600	2750	2750	2850	2550	2600
Idő (perc)	13 alatt: kitűnő; 13—15: jó; 15—17: elégséges; 17 felett: elégtelen									

1. ábra

Fiúk

	Kor, év									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Távolság (m)	1000	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1600
Idő (perc)	5.30 alatt: kitűnő; 5.30—6: jó; 6—6.30: elégséges 6.30 felett: elégtelen									

Lányok

Távolság (m)	1000	1050	1050	1050	1100	1150	1200	1200	1150	1200
Idő (perc)	5.30 alatt: kitűnő; 5.30—6: jó; 6—6.30: elégséges; 6.30 felett: elégtelen									

2. ábra

ja. Az iskolások terhelésének mutatói szubmaximális intenzitásnál (perc, másodperc) a 3. ábrán láthatók.

A maximális gyorsasággal való futás a különböző futásterhelések intenzitását százalékosan jellemzi. Ez 20 m-es futásnál értékelhető. 8—10 éveseknél a futás hossza 20 m, idősebbeknél 30 m legyen. A tanulók maximális sebességű futásának időeredménye 20 m-nél (percben) (4. ábra).

Az állórajtból végzett 30 m-es futás a robbanékonyságot fejleszti. A tanulók robbanékonyságának mutatója 30 m-es futásnál (5. ábra).

Az állóképesség fejlesztése

Az állóképesség a tanulók szervezetére való — átlagosnál erősebb — fizikai terhelés útján fejleszthető.

Fiúk

	Kor, év									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	300	350	350	358	400	400	450	450	500	500
Kitűnő, ha kevesebb mint	1.07	1.20	1.14	1.14	1.25	1.28	1.28	1.26	1.29	1.27
Jó	1.07	1.20	1.18	1.14	1.25	1.20	1.28	1.26	1.29	1.27
	1.13	1.26	1.24	1.22	1.30	1.25	1.33	1.31	1.34	1.31
Elégséges	1.14	1.27	1.25	1.23	1.31	1.26	1.34	1.32	1.35	1.32
	1.22	1.33	1.29	1.29	1.43	1.31	1.39	1.37	1.40	1.36
Elégtelen, ha több mint	1.22	1.33	1.29	1.30	1.36	1.31	1.39	1.37	1.40	1.36

Lányok

	Kor, év									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	300	350	350	350	350	400	400	400	400	400
Kitűnő, ha kevesebb mint Jó	1.14	1.23	1.21	1.19	1,17	1.28	1.27	1.26	1.26	1.25
	1.14	1.23	1.21	1.19	1.17	1.28	1.27	1.26	1.26	1.25
	1.19	1.29	1.26	1.24	1.20	1.32	1.31	1.30	1.30	1.32
Elégséges	1.20	1.30	1.27	1.25	1.21	1.33	1.32	1.31	1.32	1.33
	1.26	1.37	1.33	1.31	1.27	1.38	1.37	1.36	1.36	1.40
Elégtelen, ha több mint	1.26	1.37	1.33	1.31	1.27	1.38	1.37	1.36	1.36	1.40

3. ábra

	Kor, év									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fiúk	3,6	3,5	3,5	3,5	3,4	3,1	3,0	2,7	2,7	2,6
Lányok	3,9	3,7	3,8	3,5	3,6	3,2	3,4	3,3	3,4	3,2

4. ábra

	Kor, év										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fiúk	6,8	6,5	6,1	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,1	5,0	4,9
Lányok	7,2	6,9	6,5	6,1	6,0	5,8	5,6	5,6	5,7	5,7	5,6

5. ábra

A tanulók szervezete fokozatosan asszimilálódik a nagyobb intenzitáshoz és hosszabb munkához. Az átlagosnál kisebb terhelésű gyakorlatoknál viszont a tanulók munkaképessége csökken.

Ezek az elvek határozzák meg a tanórai munkát tartalmilag és módszertanilag is:

— az általános állóképesség és a gyors, célszerű állóképesség nevelése;
— az extenzív terheléstől az intenzívhez;
— a hosszú, folyamatos, egyenletes futástól az ismétlésekig, váltakozó futásokig.

Az általános elvek mellett vegyük figyelembe a következő megállapításokat is.

A folyamatos intenzitású munka hatására a vérkeringés és a légzés szinkronba kerül, az energiaellátás magas fokúvá válik.

A rövid, gyors munka (3—8 másodperc) „tartaléksebességet" is ad.

A pihenőkkel megszakított ismétlő, a nagy és a szubmaximális intenzitású munka (50—80 másodperc) emeli az oxigénfogyasztást és tökéletesíti az energiafelhasználást.

A tanulók különböző fizikai adottságait differenciáltan kell a feladatok megoldásánál figyelembe venni.

Lovas Albert felvétele

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Párfogó

Játszhatja 14—20 tanuló egy játszócsoportban, legalább 10×20 m, legfeljebb 20×40 m területen.

A tanulók párokban helyezkednek el, kézfogással egy „egységet" alkotnak. A pár tagjai különböző öltözetűek, egyik szalagos, másik szalagtalan.

A feladat az, hogy a fogó pár egyik tagja (meghatározzuk, hogy melyik), mondjuk a szalagos megérintsen egy szalagos játékost. Akit megérintettek, párjával fogó lesz. Bizonyos idő elteltével szalagtalan tanulók legyenek a fogók, nekik is szintén az azonos öltözetű tanulók közül kell valakit megfogni.

Szabályok:

Érintés fogásnak számít.
A kézfogás elengedése a fogószerep vállalását jelenti, illetve a fogó pár szétszakadásakor a megfogás érvénytelen.
Csak azonos öltözetű érintése érvényes.
A határvonalak átlépése — mint minden fogójátékban — a fogószerep vállalását jelenti.
A fogó és menekülő párok helyet, kézfogást cserélhetnek játék közben; taktikai eszközként is érdekes.

Változatok:

a) Egyidejűleg lehet fogó a szalagos és szalagtalan tanuló is, de csak az azonos öltözetűt foghatják meg.

b) A fogó pár egyik tagjának eltérő öltözetű játékost kell megérinteni.

c) A fogó és érinthető tanuló — öltözéke szerint — minden megfogás után megváltozik. Ha pl. csak szalagos foghat szalagost, megfogás után az új fogópár szalagtalanja szalagtalant. Újabb megfogáskor ismét szalagos stb.

A figyelem fontos kelléke a játéknak, a helyezkedésnek, együttműködésnek jelentős szerepe van.

Nádasi Lajos

Párfogó labdával

A labda nélküli változattól eltérően itt szalag helyett az egyik társ kezében (hóna alatt) labda van.

Az a feladat, hogy a fogó pár labda nélküli tagja a többi pár labda nélküli tagjának valamelyikét megfogja.

Páron belül — a fogók és menekülők egyaránt — a labdát cserélgethetik egymás között, egyszerre ketten azonban nem foghatják.

A játékhelyzetnek megfelelően, meghatározott taktikai feladatot oldhatnak meg. A labda nélküli társak a fogó pártól igyekszenek távolabb helyezkedni, a fogó pár „aktív" tagja közelebb a menekülőkhöz.

A játék különböző labdával játszható. Medicinlabdával, kisebb tömött labdával például nagyobb fizikai terhelést érhetünk el.

Szabályok:

A labda nélküli párfogó szabályai itt is érvényesek. A fogó és menekülő párok játék közbeni kézfogáscseréjét azonban csak képzettebb, ügyesebb csoportnál engedjük meg. Inkább játékmenetenként cseréltessünk kézfogást.

Megfogás csak úgy érvényes, ha a labdás társ birtokolja a labdát, illetve ellenőrzése alatt tartja (*a* és *b* változatnál). Ugyanez áll a menekülő párokra is. Ha labdájuk elgurul, vállalniuk kell a fogószerepet.

Változatok:

a) A labdát a pár egyik tagjának terelgetni kell a földön.

b) A pár egyik tagja folyamatos labdavezetéssel mozoghat. Itt és az előbbi változatban is a labda átadása törésmentesen történjen, folyamatos maradjon a labdaterelgetés, illetve a labdavezetés.

A páronként játszható játékok sajátos oktató és nevelő hatásai:

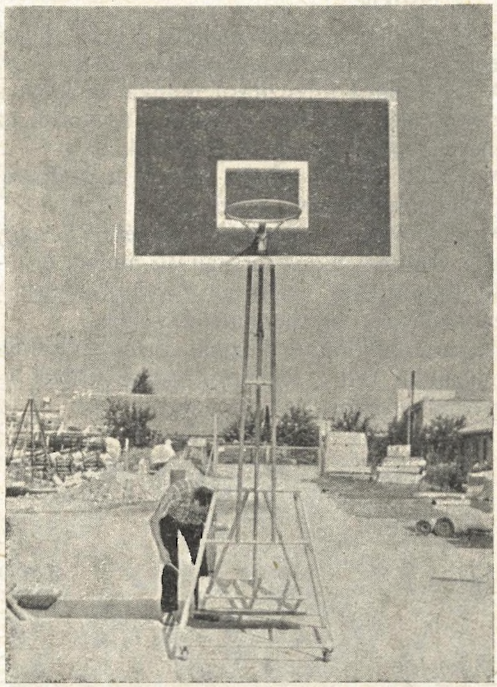
A páros játékok a cselekvőképességet hatékonyan fejlesztik. Megfigyeléseim szerint a jó együttműködést, a gondolati és fizikai együttmozgás kialakítását két tanuló viszonyában lehet megalapozni. Egyrészt a „kettő még nem olyan sok" elgondolás, másrészt a játékfeladatok szoros és kölcsönös volta néha önkéntelenül is optimális cselekvéseket, megoldási módokat eredményeznek. Egyszerűvé és világossá tesz taktikus összefüggéseket, a tanulást is hatékonnyá teszi.

A tanulók képességein és érzésein keresztül alaposan megismerik egymást. A párok összetételét bizonyos idő után változtatva formáljuk a közösséget. A tanulók személyiségének fejlődéséhez hatásos eszközök a párokban játszható játékok.

Nádasi Lajos

Szabadtéri, mozgatható kosárlabdaállvány

Lapunk 1978/1. számában rovatunk már ismertette „a billenthető" kosárpalánk vázlatos rajzát és most örömmel közöljük, hogy egykori cikkünk nyomán a Kunhegyes és környéki Vegyesipari Ktsz. már elkészítette az állvány prototípusát és elküldte szerkesztőségünknek az eszköz ismertetését és műszaki leírását.



A palánk mérete megfelel az MSZ. 12527—77 szabványnak, így nemcsak gyakorlásra, hanem versenyek lebonyolítására is alkalmas.

Az állvány előnye, hogy két rögzített tengelyű keréken mozgatható és a gyűrűt tartó palánk lebillenthető és a gémtartón egyszerű oldható kötéssel, magassága 260 vagy 305 cm-en rögzíthető. Így az állvány biztonságosan és célszerűen tárolható.

Az új műszaki megoldásnak talán a legnagyobb funkciós előnye, hogy enyhít a már közismert időszerű pályaproblémáinkon azzal, hogy pl. a kézilabdapályát igen egyszerűen és gyorsan kosárpályának rendezhetjük át. A gyűrűmagasság állíthatósága pedig az általános iskolák régen óhajtott „minipalánk"-igényét oldja meg.

Szentgyörgyi Zoltán

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Országos ankét az iskolai testnevelésről és sportról

Gyula, 1979. október

Időszerű kérdések, napi gondok azonosítása, az egy nyelven beszélés igénye vetette fel az ankét gondolatát. Az iskolai testnevelés és sport megújítása, a megújító törekvések felgyorsítása, az új dokumentumok értelmezése és alkalmazása került a tartalmi munka középpontjába. E törekvések szükségességét az ankét igazolta.

A megye társadalmi és állami vezetése magáévá tette a testnevelés és a sport ügyét. Az MSZMP megyei és Városi Bizottsága a Megyei Tanács VB Művelődésügyi Osztálya, a Városi Tanács és annak Művelődésügyi Osztálya segítette a zavartalan munkát.

Néhány gondolatot az ankétról: Először *dr. Hanga Mária* oktatási miniszterhelyettes megnyitó beszédéből idézünk:

„azt hiszem, hogy mindannyian nagyon hétköznapi dologra vállalkoztunk, arra, hogy együtt gondolkodunk, hogyan lehet még jobbá tenni az ifjúság testnevelését és sportját — jóleső érzéssel állapíthatjuk meg, jó néhány év óta rendkívül nagy a figyelem az ifjúság testnevelése és sportja iránt. Ma már valós eredményekről szólhatunk egymás között. Pártunk is kiemelt figyelmet fordít a testnevelés és sport fejlesztésére. A XI. Pártkongresszus határozata is rámutat arra, hogy a sokoldalúan fejlett szocialista ember formálásához elengedhetetlenül hozzátartozik a fizikai képességek kibontakoztatása is. Azt hiszem egyik legfontosabb intézkedésünknek tartjuk — bár rendkívül sok vitát keltett, nagyon sok gondot is okozott —, hogy az általános és középiskolában a kötelező testnevelési órák számát háromra emeltük. Bővítettük a testnevelés és sport lehetőségét a tömegsportra fordítható időkeret növelésével is.

A testnevelési tantervek adta lehetőségeket kihasználva fokozott gondot kell fordítanunk a szabadidősportok tanórákon való megismertetésére, hogy a tanulóifjúság sokoldalú foglalkoztatására a tanítás utáni szabadidő hasznos eltöltésére szervezett segítséget adjunk."

Az órakeret növelése, a tömegsport-foglalkozás lehetőségének bővülése alapvetően hívja fel a szakemberek figyelmét ezek ésszerű, hatékony felhasználására, bár sajnálattal kell megjegyezni, hogy egyes középfokú iskolák harmadik, negyedik osztályában kettőre csökkent a testnevelési óraszám, a szakmunkásképzésnél továbbra sem változott. Remélhető, ezek csak átmeneti problémák és valamilyen módon lehetőséget kapnak ezek a tanulók is testi képességük sokoldalú fejlesztésére.

Az ankétra végig jellemző volt a testnevelés ügyének tudatos szolgálata, a változás adta lehetőség jobb kihasználására való törekvés és az elkövetkezendő idők munkájának vállalása. Ennek adott hangot *dr. Nagy Tamás,* az OTSH elnökhelyettese is. Felhívta a figyelmet az igényességre, a végzett munka hatékonyságának növelésére. Külön is hangsúlyozta, hogy milyen igényeket támaszt ma a társadalom a felnövekvő nemzedék elé. Ezen igények teljesítése feladatokat rótt a testnevelésre és sportra is, és mindazokra, akik ezen a területen dolgoznak. Hangsúlyozta, hogy a társadalmi igények kielégítése csak az új dokumentumok; nevelési terv, tanterv stb. tudatos feldolgozásával valósítható meg.

Elméletileg elemezte a tervezett munka hatását a személyiségre a visszacsatolási folyamat jelentőségét és a nevelésben betöltött sokoldalú szerepét.

Az ankét programja:

ÜNNEPI MEGNYITÓ:

Dr. Hanga Mária miniszterhelyettes

Tantervkészítés, anyagkiválasztás folyamata
Előadó: Burka Endre OPI-osztályvezető

Cél- és feladatrendszer, tantervi adaptáció
Előadó: D. Nagy Tamásr OTSH-elnökhelyettes

SZEKCIÓÜLÉSEK

Tárgya: Tanterv feldolgozása az alsófokú és középfokú oktatási intézményekben.
Szekcióüléseket vezeti:
Varga Sándor, a Fővárosi Pedagógiai Intézet vezető szakfelügyelője, Tenkei Antal Békés megyei szakfelügyelő

Diáksport helye, szerepe oktatási rendszerünkben és kapcsolata a versenysporttal
Előadó: Gyenge József OM-osztályvezető

Serdülőkorúak testnevelésének és sportjának pszichofizikai kérdései
Előadó: Dr. Frenkl Róbert egyetemi tanár

ORSZÁGOS ANKÉT ÉRTÉKELÉSE, ZÁRÁSA

Az ankétot értékeli, zárja:
Burka Endre OPI-osztályvezető

Végül idézni szeretnék Burka Endre elvtárs zárszavából: „azt a gondolatot szeretném csak előrebocsátani, hogy a megkezdés előtt többen mondták, hogy vajon hoz-e olyan eredményeket ez az ankét, amelyeket elvárunk tőle...

Hozott jelentős eredményeket. Ismerve a megfogalmazott igényeket az iskolai testneveléssel és sporttal kapcsolatban, úgy gondolom, hogy az ankét nagy jelentősége az, hogy sikerült az egész iskolai testnevelést és sportot egységében áttekinteni. Egy kicsit felülről és olyan érvek alapján, amelyek a sportpolitikánk, az oktatáspolitikánk szellemében a gyermek személyiségének fejlesztését szolgálják. Szándékaink sohasem voltak vitathatók, mégis mikor egy űrhajót bármilyen pontossággal pályára bocsátanak, szinte elkerülhetetlen időnként a pályamódosítás. Nem azért, mert az űrhajó célja megváltozott, hanem azért, hogy a célt pontosan követni tudja.

Úgy gondolom, hogy e tanácskozás nagy eredménye az, hogy a korrekciókat időben és egyértelműen tisztázni tudtuk, nemcsak bemértük gondjainkat, de az egységes cél érdekében pályamódosítást is végeztünk.

Mindannyiunk nevében köszönöm a vendéglátó, szervező kollektíva nagyon sok munkát magára vállaló tevékenységét. Hogy ez az ankét nemcsak emlékezetes maradt számunkra, hanem valóban emlékeztető is, akkor ebben nagy része van annak a gondos, körültekintő, nagyvonalúan szervezett feltételeknek, amelyek kitűnő atmoszférát tudtak teremteni a tanácskozáshoz."

Azzal a meggyőződéssel kezdtük az ankét szervezését, hogy segítségére leszünk az iskolai testnevelésnek és sportnak. Reméljük, törekvéseink segítették a szakembereket abban, hogy a hasznos társadalmi törekvések cselekvő végrehajtójaként az adott területen előbbre vigyék közös ügyünket.

Tenkei Antal

Nemzetközi és hazai törekvések az ifjúság testneveléséért

1979. december 19-én a Magyar Tudományos Akadémia Dísztermében a Magyar UNESCO Bizottság, az MTA—OM Közoktatási Bizottsága és az Országos Testnevelési és Sporthivatal rendezésében, a KISZ KB, a HM, az Egészségügyi Minisztérium, az oktatási és sportszervezetek képviselői részvételével, „Nemzetközi és hazai törekvések az ifjúság testneveléséért" témakörben tartott tudományos ülést.

Szépe György az MTA—OM Közoktatási Bizottság titkára megnyitó beszédében hangsúlyozta, hogy a távlati műveltségkép szerves része a testnevelés- és sportkultúra: az iskolai nevelés távlati terve a társadalmi tervezés szintjével összhangban van.

Az MTA 1973 óta intenzívebben foglalkozik az ifjúság testnevelésének és sportjának ügyével. Tudományos szinten vállalt új feladatot akkor, amikor 1977-ben létrehozta a Szomatikus Bizottságot. A testi nevelésért és az ifjúság sportjáért tett erőfeszítéseink összhangban vannak a nemzetközi törekvésekkel.

Nádori Lászlónak, az UNESCO törekvések az ifjúság testneveléséért című előadása emlékeztetett arra, hogy a nemzetközi szervezet 1952 óta foglalkozik a testi nevelés, testnevelés kérdéseivel. Hangsúlyozta, hogy a testneveléshez megkötés nélkül (iskolai és társadalmi szinten), minden embernek joga van. A nevelés-oktatás segítségével alkalmassá kell tenni a fiatalokat a kultúra, a testkultúra művelésére, mégpedig úgy, hogy egész életre kiható igényt tudjunk kialakítani bennük. Az ifjúság testi nevelése és sportja az egészséges egyéni életmód kialakításában az egész világon egyre nagyobb hangsúlyt kap. Az UNESCO 1977-ben kezdte vizsgálni, hogyan hat az iskolai testnevelés az ifjúságra:

1. A világ technikai-műszaki színvonala fejlődik. Következménye a pszichés terhelés fokozódása. Új feladat vár a testnevelésre és sportra: a lelki feszültség oldása; az ember önmegvalósító képességének, az egyénben rejlő képességek kibontakoztatásának lehetősége.
2. A felhalmozott ismeretek magukban hordják a korszerűsítés lehetőségét. Ha ezzel a lehetőséggel nem élünk, behozhatatlan következményekkel kell számolnunk.

Előadása további részében Nádori László ismertette azokat az UNESCO határozatokat, melyeket az ifjúság, az emberiség testkultúrájának emelése, a fejlett ipari országokban már gondként jelentkező degenerálódási folyamat megállítása érdekében hoztak:

1. A nemzetközi kultúra integrált részeként kell kezelni a testnevelést és a sportot.
2. Életkortól függetlenül ki kell terjeszteni a társadalom minden emberére.
3. Ki kell jelölni a sport helyét az egészséges életmódban.
4. Az élsport fejlesztése mellett meg kell teremteni a lakossági sportkultúra színvonalának emelését, feltételeit.
5. A sportirányítás nem nélkülözheti a tudományos és tervszerű munkát. A tudományos kutatások eredményeit fel kell használni a tantervek megírásában, a gyakorlati munkában.

Végezetül hangsúlyozta, hogy világviszonylatban törekednek a mindennapos testnevelésre, és a mi feltételeink is biztosítják az iskolai testnevelés s sport további korszerűsítésének lehetőségét.

Nagy Tamás a testnevelés-tantervi felmérő feladatok adatai alapján elemezte a tanulói teljesítményeket és megállapította, hogy a pontosabb tantervi követelmények hatására emelkedett a fiatalok teljesítőképessége. Nőtt az iskolai testnevelés színvonala, de felhívta a figyelmet arra is, hogy az iskolai testnevelés nem alakít ki olyan igényt a tanulókban, hogy az iskolás kor után is keresnék a testedzés lehetőségét. Az Edzett ifjúságért tömegsportmozgalom az iskolán kívül, a munkahelyeken is rendszeres és folyamatos sportolási alkalmat biztosít, azonban nem nélkülözi az öntevékenységi formákat. Hangsúlyozta, hogy az Edzett ifjúságért mozgalom feladata a jövőben kettős:

Növelni kell a résztvevők számát.

Előre kell lépni a rendszeres, tömeges sportolást illetően.

Mindkét előadó a hazai tanulói teljesítmények adatait hasonlította össze a nemzetközi adatokkal, amelyekből kitűnt, hogy a fiúk teljesítményei a nemzetközi átlag szintjén, a lányok teljesítményei az életkor előrehaladtával csökkenő tendenciát mutatva jelentősen ez alatt maradnak.

A hozzászólók a saját területükről indulva méltatták annak jelentőségét, hogy az MTA a tudományok és az egyetemes kultúra rendszerében kellő hangsúllyal kezelni az ifjúság testnevelésének és sportjának ügyét, a felnövekvő nemzedék egészségének kérdését.

Gergely Gyula

SPORT ÉS NYELV

A testnevelés és a beszéd

Gyakran éri az a vád a fiatalokat, hogy beszédük halk, motyogó, hadaró, nehezen érthető. Elnyelnek bizonyos hangokat, szótagokat. Nem élnek a hangerő, a hangmagasság és a beszédtempó tudatos változtatásával. Nem beszélnek szépen. A jó hangadás, a helyes, érthető, kifejező beszéd alapfeltétele a jó légzés. Csak kellő mennyiségű levegő biztosítja, hogy a beszélő ne válasszon szét értelmileg összetartozó beszédrészeket és ne mosson egybe elkülönítendő egységeket.

Attól függően, hogy a légzés munkájában mely izmok vesznek részt döntően, megkülönböztetünk vállövi, mellkasi és rekeszlégzést (más elnevezéssel hasi légzést). A rekeszizom lefelé húzódásával indított és a bordakosár alsó részének tágításával folytatott belégzés a kombinált légzés. Mivel a mellkas kúp alakú, a benne elhelyezkedő tüdő alulsó részébe fér a legtöbb levegő. A legnagyobb levegőmennyiséget a kombinált légzés biztosítja, mert nemcsak a bordaközi izmok tágítják körben a bordakosarat, hanem a rekeszizom lefelé húzódásával is növekszik a mellkas térfogata. Így több oxigéndús levegő áramlik a tüdőbe. Ilyenkor a tüdő több tiszta levegőt biztosít a testben lezajló élettani folyamatokhoz, és természetesen több levegőt biztosít a beszédhez is. Mivel a hangok ereje a hangszalagok kilengésének nagyságától, az pedig a levegőoszlop nyomásától függ, jó légzéssel, feszítés, préselés nélkül is elérjük a kívánt hangerőt.

Az iskolai testnevelés nem fordít kellő gondot a helyes légzés tanítására. Néhány sportág kivételével elhanyagolják a légzést a testedzés más fajtái is. Általános vélemény — a magyar és a külföldi testneveléssel kapcsolatos irodalom is ezt mutatja —, hogy a fiatalok testtartása rossz. Görnyedt testtartásban csak váll-légzés lehetségss. Az ún. „kardot nyelt", „ki a mellet, be a hasat" tartás hosszú távon fárasztó, azonkívül pedig egyenesen ösztönzi a gyereket a mellkasi légzésre. A légzés, az esztétikum és bizonyos élettani szempontok alapján a laza, könnyed, egyenes tartás a kívánatos. Ebben a testtartásban van lehetőség a legtöbb levegőt biztosító, a leggazdaságosabb és a legkevesebb erőkifejtést igénylő légzésre, az alsóbordalégzéssel kombinált rekeszlégzésre. A beszéddel foglalkozó régebbi könyvek azt tartják, hogy a nők légzése mellkasi, a férfiaké hasi, rekeszlégzés. Ez a vélemény él a köztudatban ma is. Az a tény, hogy a múlt századbeli nő nem vett részt a közéletben, nem szólalt meg a nyilvánosság előtt, nem tette szükségessé, az erősen befűzött derék pedig nem tette lehetővé a rekeszlégzést. Napjainkban a légzés nemek szerinti különbségét semmi sem indokolja. Egyformán fontos mind a fiúk, mind a lányok légzésére odafigyelni. Megfigyelhető, hogy a csecsemő — nemétől függetlenül — ösztönösen jól lélegzik. Ha a hátán fekszik, a hasa, ha pedig a hasán fekszik, a dereka emelkedik.

Az ösztönös jó légzés tehát az óvodában, illetve az iskolában romlik el. Ennek a folyamatnak a megakadályozásában és a jó légzés kialakításában, gyakoroltatásában, megtanításában nagyon sokat tehetnek az iskolai testnevelő tanárok.

Dr. Molnár Ildikó

Még egyszer a diáknyelvről

Legutóbbi számunkban már foglalkoztunk a diáknyelv néhány sajátosságával, elsősorban azokkal, amelyek nemcsak hogy nem rontják, szegényítik nyelvünket, hanem éppen gazdagabbá, kifejezőbbé teszik. A diáknyelvnek — és természetesen az argóból átvett részének is — azonban nemcsak pozitívumai, értékei vannak. A diáknyelv egyes jelenségei — és itt ismét elsősorban a szóhasználatra, a sajátos kifejezésre gondolunk — határozottan elítélendők, nyelvrontó hatásúak. Cikkünkben néhány ilyen jelenséget érintünk.

A diáknyelv egy-egy fogalomra gyakran a köznyelvnél több kifejezést ismer — ez önmagában még csak gazdagítja a nyelvet. De az már nem, hogy e szinonimák, rokonértelmű szavak közül egy-egy divatossá válik s fiataljaink csak ezt használják. Egy időben minden *baromi* jó, *baromi* rossz, *baromi* unalmas, *baromi* érdekes stb. volt. Rövid időre ugyanilyen egyeduralomra tett szert a *halálos*, az *oltári*. Egy ideig minden *alma* volt, később *ciki* lett. Kolozsvári Grandpierre Emil, jelenkori irodalmunknak talán a legszebb prózai stílusát használó írója és lelkes nyelvművelőnk Utazás az argó körül című írásában a következőt írja: „Egy asszony ismerősöm végighallgatta húszéves fia negyedórás telefonbeszélgetését. A fiú mindvégig egyetlen szóval élt: állati mondta hol szomorúan, hol megdöbbenten, hol együttérzőn, egyszóval mindig más és más színnel. Anyja később megkérdezte, kivel s miről beszélt. Kiderült, hogy legjobb barátjának meghalt az apja, s a fiú, a drót másik végén, a tragikus esetet beszélte el."

Az idézet két ellentétes tanulsággal szolgál. Örvendetes, hogy fiataljaink bátran, kifejező módon élnek a hangsúly, a hanglejtés gondolati tartalmat is hordozó lehetőségeivel. A felnőttek az utóbbi időben ugyanis egyre kevésbbé használják ezeket a nyelvi eszközöket — tanulság erre nem egy előadás, rádiós vagy televíziós riport. Nem örülhetünk viszont annak, hogy az idézett ifjú számos más kortársához hasonlóan a rokonértelmű szavak bő választékából unos-untalan egyet ismételgetett.

A fenti jelenséget is és az öncélú drasztikumot is kifogásolhatjuk a diákok sokszor trágár beszédében. Nem az egy-egy alkalommal halkan elmormogott káromkodások ellen emelünk szót, hanem a szexuális élet és néhány élettani tevékenység szavainak állandó, funkció nélküli ismételgetése ellen. E jelenség nemcsak ízléstelen, hanem nyelvszegényítő hatású is.

Végül meg kell említeni a diáknyelv idegen szavait — ezek jelentős része is a tolvajnyelvből származik. Nem a megmagyarosodott formák ellen szólunk *(suli‘ klassz‘ jard)*, hanem azok ellen, melyek még nem olvadtak be nyelvünk szókincsébe, melyeknél még az nyelvvel tudatosan sohasem foglalkozók is érzik a idegenszerűséget. Példaként csak kettőt említünk: *srenk* (rablás) és *flamm* (éhség). Az ilyen szavak használata is helytelen.

Összegezésül csak arra hívjuk fel a kartársak figyelmét: *ne a szavak újdonságát vegyék figyelembe megítélésükkor, hanem nyelvgazdagító vagy nyelvrontó szerepüket.*

Andor György

A mozgáskoordináció az iskolán kívüli sportban

Arndt, H. és *Ludwig, G.* kísérletileg akarták kipróbálni a mozgáskoordináció tökéletesítésének lehetőségét az alsó osztályosok sportoktatásában. A szerzett tapasztalatokról számolnak be tanulmányukban.

Abból indulnak ki, hogy a testnevelő tanárnak szerteágazó, sok feladata van (a gyermekek egészséges fejlődésének biztosítása, a testi képességek fejlesztése stb.), közöttük egyre nagyobb hangsúlyt kap a tanulók mozgáskoordinációjának tökéletesítése.

Ezért került kísérletük középpontjába annak kutatása, miként lehet ennek a célnak a szolgálatába állítani az iskolai oktatáson kívüli sportmunkát. Azt a feladatot adták a gyermekeknek, hogy megadott gyakorlatokat otthon is végezzenek. Nagy segítséget jelentett ebben a munkában, hogy a szülők, a tanulószobai nevelők és a magasabb osztályok tanulói messzemenően támogatták a kísérletet.

A módszerek a következők voltak:

- kijelöltek egy gimnasztikai gyakorlatsorozatot a folyó hónapra;
- a tanulók sportfüzetet vezettek;
- olyan versenyeket rendeztek, amelyek gyakorlatanyagának elvégzése nagyfokú mozgáskoordinációt igényelt;
- befolyást gyakoroltak a napközi sportjára;
- az iskolai sportkörök általános szakosztályainak gyakorlati sportmunkáját céltudatosan irányították;
- bevonták a szülőket is a közös munkába.

A továbbiakban az egyes módszerek részletezésével foglalkozik a cikk. A kísérleti osztályokban a felsorolt eljárásokkal igen hasznos tapasztalatokat szereztek.

Végezetül megjegyzik a szerzők, hogy bár a felsorolt példák elsősorban a koordinációs képesség fejlesztésére vonatkoztak, ugyanezek azonban igen eredményesen alkalmazhatók az általános testi erőnlét kialakítására is.

(Körpererziehung, 1979. 5. 210—216.)

GYÓGYTESTNEVELÉS

Beszámoló az 1980. évi gyógytestnevelő tanári továbbképzésről

Március elején volt a gyógytestnevelő tanárok 3 napos továbbképzése, amelyen részt vettek Budapest és néhány vidéki város gyógytestnevelői, valamint a Testnevelési Főiskola gyógytestnevelés szakképzős hallgatói. A már hagyományossá vált továbbképzés programja előzetes felmérések alapján úgy alakult, hogy lehetőségek szerint minden gyógytestnevelő választ kapjon azokra az elméleti és gyakorlati problémákra, amelyek munkája során felmerültek.

A felkért orvosszakértők foglalkoztak a gyógytestnevelés kérdéseivel, több bemutató tanítás pedig lehetőséget adott arra, hogy a résztvevők felfrissítsék gyakorlatanyagaikat, vagy más hasznos ötlettel gazdagodjanak.

Első előadóként Dr. Szepesi Kálmán kandidátus, osztályvezető főorvos a csípőizületi megbetegedésekkel kapcsolatos problémákat tárgyalta. Az egészen enyhe esetekből kiindulva fokozatosan eljutott a különböző műtéti beavatkozások ismertetéséig.

A Budai Területi Gyermekkórházban Dr. Várgedő Aladár osztályvezető főorvos az iskolás korú tanulók krónikus betegségeiről és Dr. Osvát Pál kandidátus az asthmás esetekről tartott előadást. Az elméleti áttekintés után a kórház gyógytornászai gyakorlati bemutató keretében sorakoztatták fel a kórházi gyógytorna leghasznosabb gyakorlatelemeit. Ehhez a témakörhöz tartozott az a bemutató tanítás, amelyet Csiszár Zoltánné gyógytestnevelő vezetett. Óráján vegyes összetételű csoporttal foglalkozott. Munkájának eredményességét bizonyította, hogy az orthopaed elváltozású tanulók közé „elrejtett” asthmás tanulókat a kimerítő foglalkozás végén sem tudták elkülöníteni egymástól a tanítást figyelemmel kísérő gyógytestnevelő kollégák.

Ezenkívül még több bemutató tanítás szerepelt a továbbképzés programjában. Czeczon Lászlóné gyógytestnevelő, valamint Dr. Hölvényi Györgyné vezető tanár, felső és alsó tagozatos orthopaed csoportnak tartott foglalkozást. Mindkét tanítás az idő maximális, sokoldalú kihasználása, a legadekvátabb hatások elérésére törekedett, tele érdekes ötletekkel, újszerű gyakorlatokkal. Dr. Csider Tibor a TFKI tudományos munkatársa, a gyógytestnevelők úszásóráihoz szolgált útmutatással. A Kaffka Margit Gimnázium uszodájában tartott gyakorlati bemutatóján ismertette az egyes úszásnemek légzőrendszerre gyakorolt fejlesztő hatását, figyelembe véve a különböző orthopaed elváltozásokat. Váczi Pálné vezető tanár tanítása zenére végzett mozgásokra épült. Foglalkozása lendületes, minden izmot átmozgató zenés gimnasztikával kezdődött, majd az ezt követő köredzés gyakorlatanyagait is zenére hajtották végre a tanulók. Úgy tűnt, a zene hatása szinte megkétszerezte a lányok fizikai erőnlétét. A meglehetősen gyors tempóban zajló, nehéz feladatokkal teli órát megállás nélkül dolgozták végig.

A gyógytestnevelés fővárosi és országos szintű helyzetével foglalkozott Kisfalvy Zsuzsa szakfelügyelő és Füle Ildikó, az OPI munkatársának előadása.

Kisfalvy Zsuzsa két éve látja el Budapest gyógytestnevelőinek szakfelügyeletét, pontosan 58 gyógytestnevelő munkájának irányítását, ellenőrzését. Beszámolóját számszerű adatok ismertetésével kezdte. Az 1978/79-es tanévben Budapesten 5200 tanuló részesült gyógytestnevelésben, s ebből 4260 eset a mozgásszervi elváltozások közé sorolható, azaz a belgyógyászati esetek száma meglehetősen csökkent. Ez a változás mindenképpen pozitívumot jelent, egyrészt a belgyógyászati betegségek ritkább előfordulása, másrészt a homogénebb gyógytestnevelési csoportok összeállítása szempontjából.

Magyarországon 1915 óta van szervezett keretek között folyó gyógytestnevelés, ennek ellenére még most is számos probléma adódik a személyi, illetve tárgyi feltételek területén.

A szakfelügyelő elsőként említette azt a sajnálatos tényt, hogy kevés az alsó tagozatos gyógytestnevelési csoportok száma, pedig köztudott, hogy a minél korábban elkezdett korrekció lehet csak igazán eredményes. A jelenség egyik oka, hogy kevés a gyógytestnevelési központ, egy-egy kerületben csak néhány iskolában van gyógytestnevelés, így az utazás, a szülői kíséret megnehezíti az órák látogatását.

Határozat mondja ki, hogy a harmadik gyógytestnevelés-órán kötelező az úszásoktatás. Azonban még több olyan kerület van, ahol nem építettek tanuszodát, vagy éppen a meglevő uszoda zsúfolt használata miatt szorul ki a gyógytestnevelés a nyilvános uszodákba. És ilyen körülmények között jóval nehezebb a szervezett, megfelelő hatást elérő óra vezetése.

A létesítmény-, illetve teremhiány következménye az is, hogy az orvosok nem a szükségletekhez, hanem a rendelkezésre álló létszámnak megfelelően mérik a beutalásokat.

Maguk a gyógytestnevelők is meglehetősen sok problémával küzdenek. Vannak, akiknek több helyen kell tanítaniuk (3—4 iskolában), mert nem rendelkeznek állandó tornateremmel. Ebből, valamint a délutáni elfoglaltságokból következik: a gyógytestnevelő nem érzi, hogy egy tanári közösség tagja. Erkölcsi és anyagi elismerése sem olyan mértékű, mint a többi tanáré.

Füle Ildikó fővárosi és országos szintű felmérései alapján összegezte tapasztalatait. Vizsgálatai a tárgyi, személyi feltételek, valamint az orvosi ellenőrzések helyzete köré csoportosultak. Lényege a számszerű ismertetés és a főváros vidékkel való összehasonlítása volt. A kapott adatok párhuzamba állítása kimutatta, hogy vidéken jóval rosszabb a gyógytestnevelés helyzete, mint Budapesten. Több nagyvárosban nincs is gyógytestnevelés, és ahol van szakképzett oktató, ott hiányoznak a létesítményfeltételek. A gyógytestneveléssel rendelkező vidéki városok pedig még sok szervezési problémával, felszerelési gonddal küzdenek. Az orvosi vizsgálat kérdése sem megoldott, több helyen a sportorvos, vagy jobb esetben az iskolaorvos szűri ki a testnevelésre alkalmatlan tanulókat. A szakorvosi ellenőrzés nagyon ritka.

Az előadás tapasztalatait figyelembe véve a jövő egyik legsürgetőbb feladata az országos helyzet javítása. Létre kell hozni a regionális szakfelügyeleteket, azaz néhány megye összekapcsolásával ki kell alakítani egy-egy nagyobb gyógytestnevelési központot.

A továbbképzés konzultációval zárult, amelyet Varga Sándor, vezető szakfelügyelő tartott. A fenti két előadás igazolta a felmérések, tapasztalatösszegzések fontosságát, mivel szinte valamennyi említett témakörben akadtak hozzászólások. Azért, ha minden problémára nem is hangzott el kielégítő válasz, a 3 napos továbbképzés programjában mindenki találhatott hasznos új ismeretet, gyakorlatanyagot vagy éppen jó tanácsot a különböző szervezéssel kapcsolatos teendőihez.

Kocsis Zsuzsa

A gyógytestnevelés tanítása

Ismeretes, hogy a testnevelés és a gyógyítás-megelőzés édestestvérek. Évezredekkel ezelőtt vált szállóigévé az „ép testben ép lélek" mondás. Ma is igaznak tartjuk, hogy az ember szellemi, értelmi működése és szervezetének egészségi állapota, edzettsége szorosan összefügg.

Mi történjék azonban azzal az emberrel, akinek nem ép a teste, nem egészséges a szervezete? Hiszen az is élni, alkotni, termelni akar. Nem ítélhetjük tétlenségre, nem akarjuk kizárni az élet forgatagából.

A megoldás útja szintén régi, évezredes. A testnevelés — szakszerűen alkalmazva — a károsodott, a beteg szervezet számára is szükséges, sőt talán még fontosabb, mint az ép embernél.

A nem ép, nem egészséges szervezet karbantartására, erősítésére alkalmazott testnevelés: a gyógytestnevelés hazánkban is évszázados múltra tekint vissza. Dollinger Béla, Horváth Boldizsár és Zinner Nándor ortopédek főleg a mozgásszervi beteg korszerű kezelésére fejlesztették ki az elsősorban vagy kizárólag tornaelemeket tartalmazó gyógytornát. Lukács László a gyermekbénulás áldozatainak rehabilitációjában végzett kiterjedt munkát.

A Testnevelési Főiskolán a gyógytestnevelés szakképzés bevezetésével elsősorban az iskolai tanulók rászoruló csoportjai részére sokoldalú, öntevékenységre serkentő, örömélménnyel járó módszert és gyakorlatanyagot dolgoztak ki. Részt vett ebben Gárdos Magda Mónus András, a vérkeringési — légzési betegségek gyógytestnevelésének korszerűsítésében pedig Csider Tibor, Kránitz Istvánné és Székely Gabriella.

A gyógytestnevelés az elmúlt évtizedekben kiterjedt az egész országra, szakkönyveket adtunk ki, nőtt a szakemberek tudása.

Az igények azonban messze túlszárnyalják a lehetőségeket. A gyógytestnevelésre szorulók nagyobb részét ma még nem tudjuk ellátni.

A gyógytestnevelés további fejlődéséhez nagy segítséget nyújt az a lehetőség, hogy szakmánk önálló rovatot nyer. Ebben arra kell törekednünk, hogy ismertessük és megvitassuk a gyógytestnevelés korszerű kérdéseit, időszerű feladatainkat, a legjobb módszereket és szempontokat a ránk bízott gyermekek javára.

Dr. Nemessúri Mihály

Szerkesztőségi felhívás

A gyógytestnevelés rovatot „az én módszerem és gyakorlatom" célkitűzéssel indítottuk meg. Kérjük Kedves Olvasóinkat, hogy rövid és rajzos ábrákkal ellátott hozzászólásukat, véleményüket, cikkeiket úgy tervezzék meg, hogy a gyakorlatok és a módszerek mellett azt is jelöljék, hogy a gyakorlat milyen élettani hivatást vált ki.

Szabadidőjátékok

Drenkow, E. különféle, gyerekek által közkedvelt játékokat ír le. Ezeket a tanulók szabadidőben végzett foglalkozásai közben figyelte meg. A játékokat jól fel lehet használni az iskolai sportoktatásban, az iskolán kívüli sporttevékenységben, a játék- és sportdélutánokon, a tanulószobai szabadidőben, illetve más alkalommal is.

A tanárnak buzdítania kell a tanulóit arra, hogy a közösen játszott játékokat a szabadidejük eltöltésénél önállóan is használják fel. Meg kell őket tanítania a játék más változataira is, hogy ezzel is tartalmasabbá és érdekesebbé tegye önálló tevékenységüket.

A szerző ezután bemutat két kedvelt labdajátékot. Az első labdajátékot főleg a „játszóutcákon" figyelhetjük meg. A játékteret maga az utca — a kocsiút és a járdaszegélyek — alkotja. A két csapat egymással szemben a két járdán áll. Innen célba dobnak a kocsiúton át. A járdaszegélyt úgy kell eltalálnia, hogy a labda mindig a dobó csapathoz pattanjon vissza.

Ahányszor sikerül a labdát így elkapni, a csapat pontot szerez. Ha nincs találat, vagy az elpattanó labdát a másik csapat szerzi meg, övék a dobás joga. Érdekes közben megfigyelni a gyerekeket, hogy miként fejlesztik tovább a játékot, és milyen ügyes új változatokat találnak ki.

A második labdajáték amolyan „labdaiskola"-féle, amelynél pontosan meghatározott egymásutánban kell az ügyességi feladatokat elvégezni. A sorrendet abban az esetben is meg kell tartani, ha pl. visszafelé, vagy a 2., 3. feladattól kezdve kell a sorozatot végigcsinálni.

(Körpererziehung, 1979. 4. 171—174.)

KÖNYVISMERTETÉS

Sportmozgások tanulása

A sport és testnevelés időszerű kérdései 21.

(Sport, Bp., 1979. 159.)

A kiskönyvtár legújabban megjelent kötete változatos tematikájú. Dr. Nádori László és dr. Büchler Róbert tanulmányukban a sportmozgások tanulásával foglalkoznak. A téma időszerű, hiszen „mindmáig kiaknázatlanok a gyakorlatban azok a tudományos megállapítások, amelyeket a pszichológia a tanulás kísérleti kutatása terén az elmúlt évszázadban felhalmozott". A szerzők elemzik az alapfogalmakat, a tanuláselméleteket, a tanulás törvényeit, a tanulásban meglevő transzferhatást, majd a mozgástanulás alapvető követelményeiről, jellemzőiről esik szó. Befejezésként a mozgástanulás gyakorlati kérdéseivel foglalkoznak.

A magyar sportirodalomban alig ismert kérdésről, az idős férfiak testi teljesítőképessége, egy nyolctagú kutatócsoport ír. A vizsgálat célkitűzése az volt, hogy a tartósan állóképességi jellegű, de nem foglalkozásszerűen fizikai aktivitást végzők élettani és egyes személyiségjegyeit hasonlítsa össze a hasonló korú, fizikailag inaktívakéval. A vizsgálatból többek között a következő következtetést vonták le: „jelentős mennyiségű és intenzitású fizikai aktivitás szükséges ahhoz, hogy a funkcionális jellemzőket az inaktívakéhoz képest magasabb szinten tartsuk. A szokványos séta, barkácsolás, úszkálás nem elegendő a nagyobb kardiorespiratorikus teljesítmény megőrzéséhez, ilyen célra a napi néhány perces jóga vagy szobatorna sem elég."

Arday László egyetemi hallgatók sporttevékenységét vizsgálja, főleg az alaktan és sport kapcsolata szempontjából. „Egyértelmű pozitív összefüggés tapasztalható a sporttevékenység és az egészséges alkat között, foglalja össze a vizsgálat eredményét a szerző. A sportolás azonban csak akkor lehet az alakváltozás előnyösen befolyásoló eszköze, ha rendszeres, és ez tulajdonképpen alapvető kritériuma is a sportolásnak. A jelenlegi tömegsportformákat nemcsak szélesíteni kell, hanem meg kell teremteni a megfelelő gyakoriságot is."

Súlyemelők edzésellenőrzése a címe dr. Rigler Endre tanulmányának. „Az elvégzett terhelésadagok pontos, napra és egyénre bontott dokumentálásával, írja a szerző, megteremtődött annak a lehetősége, hogy az edzők és sportkutatók képesek legyenek egy nagyobb időszak edzésmennyiségének és anyagának feldolgozására, alapvető edzésmódszertani felismerések megtételére." Bár a vizsgálatban élvonalbeli súlyemelők vettek részt, a szerző sok megállapítása, és főleg gyakorlatleírása az iskolai testnevelésben is felhasználható.

Zsakay Kálmán írásában (Fiatal labdarúgók kiválasztása) először a kiválasztás elvi alapjairól, majd a gyakorlati tapasztalatokról ír. Javaslatainak végén megállapítja: „Az itt leírt módszer rendkívül precíz és alapos munkát kíván az edzőtől. Országos szinten ott érnek el komoly eredményt az utánpótlásnevelés terén, ahol előbb kezdik ezt a munkát. Amikor pedig majd általánossá válik, az egész magyar labdarúgás magasabb színvonalának teremtjük meg az alapját."

A sport és testnevelés időszerű kérdései

21

Sport-mozgások tanulása

Dr. Nádori László—Dr. Buchler Róbert: Sportmozgások tanulása
Dr. Apor Péter—Dr. Csizmadia Mária—Dr. Doka József—Dr. Farmosi István—
Dr. Hollósi Miklósné—Dr. Horvai Marianna—Dr. Kecskeméty Péter—
Dr. Somogyvári Károly: Idős férfiak testi teljesítőképessége
Arday László: Egyetemi hallgatók sporttevékenységének vizsgálata
Dr. Rigler Endre: Súlyemelők edzésellenőrzése
Zsakay Kálmán: Fiatal labdarúgók kiválasztása
Dr. Frenkl Róbert: Sportorvosi munka a Szovjetunióban

Sport

A kötetet dr. Frenkl Róbert Sportorvosi munka a Szovjetunióban című beszámolója zárja. Összefoglalva az ott tapasztaltakat írja: „Az új iránti fogékonyság jellemzi a szovjet sportorvoslást. Ami irigylésre méltó: lehetőségük is van az új elképzelések kipróbálására. Számunkra a feladat adott: meg kell kísérelnünk behozni a nyolcvanas években az előző évtized elmaradását."

N. S.

A Sport Kiadónál a következő szabálykönyvek jelentek meg:

Ökölvívás
Teke
Kerékpározás
Vívás

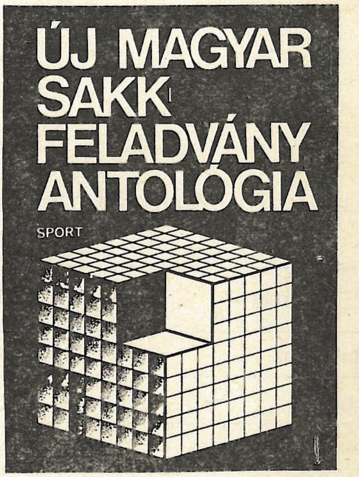
Új magyar sakkfeladvány-antológia

(Szerk.: Bakcsi György)

(Sport, Budapest, 1979. 342.)

Az egész világon, így hazánkban is egyre többen, és egyre több iskolában ismerkednek meg „a sakkművészet világával", a különleges kombinációkat, mattképeket, nagyszabású gondolatokat tartalmazó sakkfeladványokkal, amelyek ugyanakkor izgalmas, soksok órát, máskor csak néhány percet igénylő, de a fejtő leleményességét próbára tevő rejtvények is.

Akit csak egyszer is rabul ejtett egy feladvány varázsa, érdeklődni kezd a feladványszerzés múltja és jelene iránt, szeretné tudni, megtudni a legjelesebb magyar mesterek elveit, könyv alakban is megszerezni legjobb feladványaikat — és ugyanakkor szeretné megérteni a sakkfeladványok szabályait, különleges feltételeiket, elnevezéseiket —, tudva, hogy minimális fáradsággal valóságos tündérvilág tárulhat fel előtte. Ezt a jogos és nemes igényt kívánja kielégíteni a gyűjtemény.


ÚJ MAGYAR SAKK FELADVÁNY ANTOLÓGIA

SPORT

A kötetet Bakcsi György szerkesztette, az egyes fejezeteket Benedek Attila, Érsek Tibor, Földeák Árpád, Kardos Tivadar, Koder Gábor, dr. Lindner László és Szöghy József írta, illetve állította össze. A könyv bemutatja a magyar sakkfeladványszerzés történetét 1938-tól napjainkig, megemlékezik elhunyt kiválóságainkról, részletezi a magyar bajnokság eredményeit, részvételünket a nemzetközi csapatversenyeken.

Lexikonszerűen közli a magyar élgárda képviselőinek életrajzi adatait, fényképüket, jellemzi alkotó tevékenységüket. A kötetben 682 feladvány található, a magyar sakkfeladvány-művészet színe-java. Az olvasók tájékozódását a műszavak magyarázata, témajegyzék az eddig megjelent magyar sakkfeladványkönyvek bibliográfiája teszi teljessé, és megtalálható legnevesebb élő szerzőink fényképe is.

A feladványgyűjtemény nélkülözhetetlen mindenki számára, akit vonz a sakkozás különleges szépsége, művészete.

J. J.

Kialakult a diáksport 1980/81. tanévi versenynaptára

Az Oktatási Minisztérium Testnevelés és Sport Önálló Osztálya kezdeményezésére, az OTSH Sportágak Főosztályával együttműködve került sor arra a munkamegbeszélésre, amely a középfokú oktatási intézmények versenyrendszerének minisztertanácsi határozat alapján történő korszerűsítését, és az alsó-, közép- és felsőfokú oktatási intézmények 1980/81. tanévi versenynaptárát tárgyalta.

17 sportági szakszövetség képviseltette magát a megbeszélésen, ahol élénk eszmecsere alakult ki a versenyrendszer tervezete körül. A szakszövetségek részéről felvetődött annak igénye, hogy az iskolarendszer középső fokán is tovább kell szélesíteni a diákversenyek lehetőségét, emelni kell a szerepeltetett sportágak számát.

Több szakszövetségi képviselő „történelmi" jelentőségűnek tartotta a naptáregyeztető értekezletet és kifejtette, hogy a versenyek védettségére tett kezdeményezést támogatja, miszerint a diákversenyek napján a sportági szakszövetségek nem rendeznek versenyeket.

Végezetül a szakszövetségek képviselőinek időpontmódosító javaslatát is figyelembe véve végleges formát nyert a diáksport 1980/81. tanévi versenynaptára.

Gergely Gyula—dr. Dörflinger Károlyné

Magyar Egyetemi Főtskolai Országos Bajnokság 1980/81. tanévi

Versenynaptára

Sportág	Időpot	Rendező felsőoktatási intézmény
Asztalitenisz	1981. IV. 7—81.	Pécsi Tudományegyetem
Atlétika	1981. V. 23—24.	ELTE Bp.
Kézilabda	1981. V. 19—21.	Kandó K. Vill.-ip. Műsz. Főisk. Bp.
Kosárlabda	1981. V. 5—8.	Állatorvostudományi Egy. Bp.
Labdarúgás	1981. V. 12—15.	Agrártudományi Egy. Debrecen
Röplabda	1981. IV. 21—23.	Ho Si Minh Tanárk. Főisk. Eger
Sakk	1981. III. 17—28.	Könnyűipari Műsz. Főisk. Bp.
Súlyemelés	1981. IV. 11.	Budapesti Műszaki Egyetem
Tájékozódási futás	1981. IV. 28—29.	Erdészeti és Faip. Egy. Sopron
Tenisz	1980. X. 14—18.	ELTE
Tollaslabda	1980. X. 20—23.	Kilián Gy. Repülőtiszti Műsz. Főisk. Szolnok
Torna	1981. IV. 25—26.	Magyar Testnevelési Főiskola
Úszás	1981. V. 3	Semmelweis Orvostud. Egy. Bp.
Vívás	1981. III. 31—IV. 2.	Semmelweis Orvostud. Egy. Bp.

Középfokú Oktatási Intézmények 1980/81. tanévi Versenynaptára

Sportág	Bajnokság					Kupa bajnokság						
	megyei Bp-i	területi		országos		megyei Bp-i	orsz. selejt.	középdöntő	elődöntő	negyeddöntő	országos	
	időpont	időpont	hely	időpont	hely	időpont	időpont	időpont	időpont	időpont	időpont	hely
Atlétika	1981. V. 10-ig	1981. V. 30—31.	Vas, Pest, Bp., Hajdú, Békés	1981. VI. 27—28.	Győr-Sopr.							
Kézilabda	1981. IV. 30-ig	1981. V. 15—18.	Komárom, Somogy, Nógrád, Bács-K.	1981. VI. 16—20.	Csongrád, Szeged	1980. XII. 22-ig		1981. IV. 14 IV. 21.	1981. V. 5. V. 12.		1981. VI. 16—20.	Csongrád Szeged
Kosárlabda	1981. IV. 30-ig	1981. V. 15—18.	Győr-S., Vas, Borsod, Csongrád	1981. VI. 16—20.	Bács-K.	1980. XII. 22-ig		1981. III. 31-ig	1981. V. 10-ig		1981. VI. 16—20.	Bács-K.
Labdarúgás	1981. IV. 30-ig	1981. V. 15—18.	Komárom, Veszprém, Bács-K., Heves, Szolnok, Tolna	1981. VI. 16—20.	Borsod K-barcika	1980. XII. 15-ig	1981. III. 5. VI. 12.	1981. III. 19 III. 26.	1981. IV. 2. IV. 16.	1981. IV. 23. IV. 30.	1981. V. 28. VI. 4.	A pályavál. isk. megjel. szer.
Röplabda	1981. IV. 30-ig	1981. V. 15—18	Fejér, Zala, Nógrád, Pest	1981. VI. 16—20.	Fejér Szfh-vár	1980. XII. 22-ig		1981. II. 24. III. 10.	1981. IV. 14. IV. 28.		1981. VI 16—20.	Fejér Szf.-vár
Sakk	1980. XI. 30-ig			1980. XII. 27—31.	Bp.							
Tájékozódási futás	1981. IV. 19-ig			1981. V. 8—9	Baranya							
Torna	1981. II. 28-ig	1981. III. 7—22.	Veszprém, Baranya, Békés, Bp., Hajdú	1981. IV. 7—9.	Vas Sz.-hely							

1980/81. tanévi Úttörőolimpia Versenynaptára

Sportágak	Körzeti	Járási, városi, B-pi	Megyei, B-pi	Területi		Országos	
	időpont	időpont	időpont	időpont	hely	időpont	hely
Asztalitenisz			1980. XI. 30-ig			1980. XII. 29—30.	Miskolc
Atlétika	1981. IV. 30.	1981. V. 17.	1981. VI. 14-ig			1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Birkózás			1980. XI. 23.	1980. XII. 6—7.		1980. XII. 27—28.	Nyíregyháza
Cselgáncs				1980. XI. 22—23.		1980. XII. 29—30.	Debrecen
Kajak-kenu				1981. VI. 7.		1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Kézilabda	1981. V. 1-ig	1981. V. 17-ig	1981. V. 31-ig	1981. VI. 13—16.	Baranya, Komárom, Nógrád, Szabolcs	1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Kosárlabda	1981. V. 1-ig	1981. V. 17-ig	1981. V. 31-ig	1981. VI. 13—16.	Zala, Vas, Borsod, Békés	1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Labdarúgás	1981. V. 1-ig	1981. V. 17-ig	1981. V. 31-ig	1981. VI. 13—16.	B.pest, Veszprém, Tolna, Heves, Hajdú, Szolnok	1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Röplabda	1981. V. 1-ig	1981. V. 17-ig	1981. V. 31-ig	1981. VI. 13—16.	Somogy, Fejér, Pest, Csongrád	1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Sakk			1981. V. 15-ig				Zánka
Tájékozódási futás			1981. V. 5-ig			1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Téli sportok			1981. I. 15.			1981. I. 25—29.	Salgótarján
Tollaslabda			1981. V. 7-ig			1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Torna		1981. II. 28-ig	1981. III. 29-ig			1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Úszás	1981. III. 1-ig		1981. VI. 7.			1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza
Testnevelési oszt.	1981. III. 15-ig			1981. V. 15-ig		1981. VI. 22—29.	Nyíregyháza

СОДЕРЖАНИЕ

К учебному году 1980/81 97
Д-р Надь Тамаш: Исторический обзор изменений в целях, задачах и требованиях обучения физкультуре (1946—1963) (II) 98
Варга Шандор: Планирование дидактических единиц 104
Д-р Фармоши Иштван: Телосложение и соматотип учеников средней школы 109
Суровцев Эдуард: Обучение студентов плаванию в глубокой воде 112
Надь Шандор: Исследование развития выносливости и скорости у школьников 114
Идеи и новости 117
Из области науки по нашей специальности ... 119
Спорт и язык 121
Лечебная гимнастика 123
Рецензии на книги 124

INHALT

Vor das Schuljahr 1980/81 97
Dr. Nagy Tamás: Geschichtlicher Überblick über die Änderungen der Ziele, Aufgaben und Änforderungen (1946—1963) II. 98
Varga Sándor: Körperliche Zusammensetzung und Somatotyp der Schüler der Mittelschulen 104
Szurovcev Edvárd: Schwimmunterricht von Universitätsstudenten im Tiefwasser 112
Nagy Sándor: Die Untersuchung der Entwicklung von Standfähigkeit und Schnellheit bei Schülern 114
Ideen, Neuigkeiten 117
Aus dem wissenschaftlichem Leben unseres Fachbereiches 119
Sport und Sprache 121
Heilgymnastik 123
Buchbesprechung 124

Újra megjelenik a Testnevelési és Sporttudmányos Tanács folyóirata

Testnevelés és Sporttudomány címmel jelenik meg 1980-tól évi négy alkalommal a nemrég újjáalakult Testnevelési és Sporttudományos Tanács folyóirata. Fő feladata, hogy a testnevelés és a sport területén dolgozó szakembereket az új hazai és a külföldi kutatási eredményekről tájékoztassa, elősegítse a tudományos eredmények minél gyorsabb gyakorlati alkalmazását.

A folyóirat előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodájánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra való átutalással.

Előfizetési díj 1 évre 80,— Ft. Számonként megvásárolható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában: Budapest, VI., Népköztársaság útja 6. 1061.

Szerkesztőségi felhívás

A testnevelés tanításának szerkesztő bizottsága az 1980. április 10-i ülésén megbeszélte a következő évi lapterveket.

Kéri a lap olvasóit, hogy írásaikkal, észrevételeikkel segítsék és támogassák azt a törekvésünket, hogy lapunkba a kartársakat legjobban érdeklő témák kerüljenek. Elsősorban a következő témákban várjuk a tanulmányokat, cikkeket, észrevételeket, javaslatokat, tapasztalatokat:

1. Az általános iskolai versenyrendszer
2. A részletezett követelményrendszer
3. A tantervi szabadon választható kiegészítő anyag gyakorlati megvalósítása
4. Az Edzett ifjúságért mozgalom megvalósítása
5. Második osztályosok úszásoktatása
6. Szakfelügyelet és továbbképzés
7. A középiskola pályairányító tevékenysége

Kérjük a kartársakat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék be a szerkesztőség címére. A papírlapnak csak egyik oldalára, kettes sortávolsággal, egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek! A sor hossza 66 betűhely. Közöljék lakásuk és munkahelyük pontos címét is!

4,50 Ft

INDEX: 25824